

ဖွားဖွားနဲ့ အမျိုးသမီးကြီးတို့အတွက်

မိခင်တွေကို ကူညီပေးနိုင်မယ့်
အကြံပြုချက်များ



မေမေတို့နဲ့ ကလေးတွေကို စောင့်ရှောက်နေတဲ့ ဖွားဖွားတို့နဲ့
ရပ်ရွာထဲက အမျိုးသမီးတွေအတွက်



ဖွားဖွားဖြစ်ပြီပေါ့။ ဝမ်းသာလိုက်တာ။

မြေးလေးရတာသိရလို့ ဝမ်းသာပါတယ်။ ဘဝမှာ အကောင်းဆုံးအလုပ်တစ်ခုကို ဖွားဖွားရသွားပါပြီ။ ဖွားဖွားရဲ့ သမီး ဒါမှမဟုတ် ချွေးမလေး နို့တိုက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ထောက်ပံ့မှုကို ပေးပြီး မြေးလေးရဲ့ဘဝအစကောင်းဖို့ ကူညီပေးပါနော်။



ဖွားဖွားနဲ့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အကူအညီ

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးတာဟာ ဖွားဖွားနဲ့ မိသားစုထဲက အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အကူအညီကိုလိုအပ်တဲ့ မိသားစုအရေးကိစ္စတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဖွားဖွားရဲ့ သမီးအောင်မြင်စွာ နို့တိုက်နိုင်ဖို့ ဖွားဖွားရဲ့ ကူညီထောက်ပံ့မှု လိုအပ်ပါတယ်။ ဖွားဖွားရဲ့ မြေးလေးဟာ အသက် ၆လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ သောက်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ ရေ၊ ပျားရည်၊ ထမင်းရည်နဲ့ အခြားအစားအစာတွေ တစ်ခုမှ မတိုက်ကျွေးပါနဲ့။ ကလေးငယ်ကို အဲဒီအစားအစာတွေတိုက်ကျွေးမိရင် ကလေး အစာနင်နိုင်တယ်။



မိခင်နို့ရည်က ဖော်မြူလာထက် ပိုကောင်းတယ်

ဖော်မြူလာနဲ့နှိုင်းယှဉ်ရင် မိခင်နို့ရည်မှာ ကလေးကိုဖျားနာခြင်းကနေ ကာကွယ်ပေးတဲ့အရာတွေ ရှာနဲ့ချီ ပိုမိုပါဝင်တယ်။ ကြီးထွားနေတဲ့ မြေးလေးရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ မိခင် နို့ရည်ဟာ အချိန်နဲ့အမျှ ပြောင်းလဲနေတယ်။



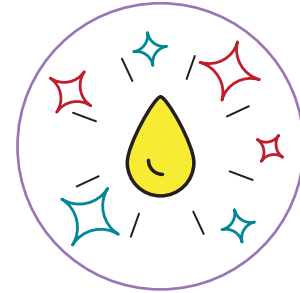
မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းက ကလေးတွေအတွက် အလွန်ကောင်းမွန်တယ်

မိခင်နို့တိုက်တဲ့ကလေးတွေဟာ အိုင်ကျူ (ဥဏ်ရည်) ပိုမြင့်မားကြပြီး ရောဂါပိုးဝင်ရောက်တာ၊ ဖျားနာတာ၊ အစာအိမ်ပြဿနာတွေ၊ မွေးကင်းစ ကလေးရုတ်တရက်သေဆုံးရတဲ့ အခြေအနေတွေ၊ ဆီးချို၊ အဝလွန်တာနဲ့ ကလေးသွေးကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေတွေ ပိုနည်းပါးကြတယ်။



မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းက မိခင်တွေအတွက် အလွန်ကောင်းမွန်တယ်

ကလေးနို့တိုက်တဲ့မိခင်တွေဟာ နှလုံးရောဂါ၊ ရင်သားနဲ့ သားဥအိမ်ကင်ဆာ၊ ဆီးချို ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေ ပိုနည်းပါးကြတယ်။ အဲဒီအပြင် ကလေးကို နို့တိုက်တဲ့ အတွက် မိခင်တွေဟာ တစ်ရက်ကို ကယ်လိုရီ အပို ၆၀၀ လောင်ကျွမ်းစေနိုင်ပြီး မွေးဖွားခြင်းကနေ နာလန်ထူတာ ပိုမြန်ဆန်တယ်။



နို့ရည်တစ်စက်တိုင်း တန်ဖိုးရှိတယ်

မိခင်နို့တိုက်တာက ခက်ခဲနိုင်ပေမယ့် မိခင်နို့ရည်တိုက်လိုက်တဲ့အကြိမ်ရေတိုင်းက ကလေး တစ်ဘဝလုံးအတွက် တည်ရှိစေမယ့်အရေးကြီးကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးတွေကို ဖြစ်ထွန်းစေတယ်။ မေမေတတ်နိုင်သလောက် ပမာဏများများနဲ့ အချိန်ကြာနိုင်လောက် ကြာကြာ နို့တိုက်ဖို့ မေမေ့ကိုအားပေးပါ။ 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။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးတာဟာ မိသားစုအရေးကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်တယ်

ကလေးမွေးပြီးတာနဲ့ မိခင်က ဖွားဖွားရဲ့ လက်တွေ့ကျတဲ့ အကူအညီ၊ အထောက်အပံ့နဲ့ အားပေးမှု လိုအပ်ပါတယ်။



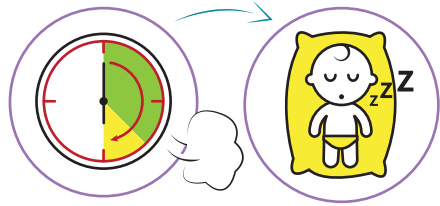
နှုတ်ခမ်းကို လျှာနဲ့လျက်နေတာ၊ လျှာကို စုပ်နေတာ၊ လက်ကို စုပ်နေတာလို ကလေးနို့ဆာတဲ့ လက္ခဏာတွေကို မေမေတွေ့မြင်သိရှိအောင် ကူညီပေးပါ။



မိခင်နို့တိုက်ရတာ ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။ မေမေဟာ နို့တိုက်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကောင်းမွန်စွာလုပ်ဆောင်နေတယ်ဆိုတာ၊ အချိန်ကြာလေ ကလေးနို့တိုက်ရ ပိုမိုလွယ်ကူလာလေ ဆိုတာကို မေမေ့ကို အသိပေးပါ။



အစားအစာတွေချက်ပြုတ်ပေးတာ၊ အိမ်အလုပ်ကူလုပ်ပေးတာ၊ တောက်တိုမယ်ရဲ့ ဝိုင်းလုပ်ပေးတာ၊ အိမ်မှာရှိတဲ့ အခြားကလေးတွေကို ကူထိန်းပေးတာတွေ လုပ်ပြီး ကူညီပေးပါဦးနော်။



မေမေ့နို့တိုက်ပြီးတာနဲ့ ကလေးကို လေထုတ်ပေးပါ။ နို့တိုက်ပြီးရင် ကလေးကို မိနစ် (၂၀-၃၀) လောက် မတ်မတ်ချိုထားပြီး လေထွက်သွားမှ ကလေးကို အိပ်စေဖို့ အောက်ချပေးပါ။ ဖွားဖွားရဲ့အချိန်တွေကို ပိုယူရမယ်နော်။



ကလေးငိုတဲ့အခါ ကလေးကို ဝိုင်းကူပြီး ချောမြူနှစ်သိမ့်ပေးပါ။ ကလေးကို အနီးလဲပေးဖို့၊ ကြင်ကြင်နာနာ ထွေးပွေ့ချီပေးဖို့ လိုအပ်တာဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် နို့ဆာနေတာဖြစ်နိုင်တယ်။

ကလေးမွေးဖို့ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း ရွေးချယ်တဲ့အခါ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးတာကို အားပေးတဲ့ ဆေးရုံ ဆေးခန်းကို ရွေးချယ်နိုင်အောင် မေမေ့ကို အားပေးပါနော်။ ကလေးနဲ့ မေမေ အသားချင်းထိကပ်ဖို့ အချိန်ပေးတဲ့ ဆေးရုံဆေးခန်း၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေး အတိုင်ပင်ခံ ရှိတဲ့ ဆေးရုံဆေးခန်း၊ မေမေနဲ့ကလေးကို တစ်ခန်းထဲမှာပဲ တစ်ချိန်လုံး ထားပေးမယ့် ဆေးရုံ ဆေးခန်းတွေကို ရှာဖွေပါ။ မေမေဟာ လှပတဲ့ မီးဖွားခြင်းအတွေ့အကြုံ ရရှိထိုက်ကြောင်း အသိပေးပါ။

ကျန်းမာတဲ့ မြေးလေး

ဖွားဖွားရဲ့ မြေးလေး ကျန်းမာဖို့၊ ကြီးထွားဖို့၊ ဖြိုးဖို့ မိခင်နို့ရည်ဟာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ အစားအစာဖြစ်တယ်။

မိခင်နို့တိုက်တဲ့အတွက် မြေးလေးဟာ ပိုသန်စွမ်းလာမယ်၊ ကိုယ်အလေးချိန် ကောင်းကောင်းတက်လာမယ်၊ ရောဂါနဲ့ ဖျားနာတာကို ကာကွယ်ဖို့ ကိုယ်ခံအား ကောင်းလာမယ်၊ ဉာဏ်ရည်မြင့်မားပြီး ကျောင်းစာကောင်းကောင်းလိုက်နိုင်လိမ့်မယ်။

ကျန်းမာတဲ့ သမီး

မြေးလေးကို နို့တိုက်ရင် ဖွားဖွားရဲ့ သမီး ပိုကျန်းမာပြီး စိုးရိမ်သောကပိုလျော့ပါး လိမ့်မယ်။ နို့တိုက်ခြင်းအားဖြင့် ရင်သားနဲ့ သားဥအိမ်ကင်ဆာ၊ ဆီးချို၊ အဝလွန်၊ နှလုံးနဲ့ သွေးတိုးရောဂါတွေကို ကာကွယ်ပေးတယ်။

ဆေးရုံမှာ

ကလေးနို့တိုက်ဖို့ ဖွားဖွားရဲ့ သမီးဆုံးဖြတ်ချက်ချတာကို ဆက်ပြီး ကူညီပေးပါ။ မြေးလေး မွေးပြီးတစ်နာရီအတွင်း စောနိုင်သမျှစောစော အသားချင်းထိကပ်ပြီး နို့စို့နိုင်ဖို့ ကူညီပါ။

မြေးလေး နို့စို့ပြီး နို့ဦးရည်ရပါစေ။ ဖွားဖွားရဲ့ သမီး နေ့ရောညပါ မကြာခဏ နို့တိုက် နိုင်ဖို့ ကူညီပါ။ ဖွားဖွားရဲ့ သမီးက မြေးလေးကို ချီဖို့၊ မေမေနဲ့ ကလေးအမြဲ အတူတူရှိ နေဖို့ အားပေးပါ။ ရေ ဖော်မြူလာတွေတိုက်ရင် နို့ထွက်တာကို နောက်ကျစေတယ်။

ကူညီပုံ

မိခင်နို့တိုက်ဖို့ သမီးရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ထောက်ခံအားပေးပါ။ သမီးကို မဝေဖန်ပဲ အားပေးတာ၊ ထောက်မကူညီတာကို လုပ်ပါ။

ကြင်နာ၊ နားလည်၊ စိတ်ရှည်ပါ။

သမီးလိုအပ်တာကို နားထောင်ပေးပြီး ကူညီပါ။

“သမီးရဲ့ ကလေးအတွက် နို့ရည်အလုံအလောက်ကို သမီးထုတ်နိုင်တယ်” လို့ ပြောပြီး စိတ်ချစေပါ။

ဖြစ်နိုင်တဲ့အခါတိုင်း သမီးကို အနားယူစေပါ။

နို့တိုက်ကျွေးရခက်တဲ့ ပြဿနာတွေ ကြုံရရင် အကူအညီ ရှာဖွေပေးပါ။

အိမ်မှာ

ဈေးဝယ်၊ သန့်ရှင်းရေး၊ ချက်ပြုတ်၊ အိမ်အလုပ်တွေနဲ့ ကလေးထိန်းတာကို ကူညီပေးပါ။ ဖွားဖွားရဲ့ သမီးက အာဟာရပြည့်တဲ့ အစာအမျိုးမျိုးကို စားဖို့လိုအပ်တယ်။ ဒါမှ မီးဖွားတဲ့ဒဏ်က နာလန်ပြန်ထူပြီး မြေးလေးအတွက် နို့ရည်ကို လုံလောက်စွာ ထုတ်နိုင်မှာ။ သမီးကို အစားမရှောင်ခိုင်းပါနဲ့။ သမီးစားချင်တာ စားပါစေ။

ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့ဆေးပဲ တိုက်ပါ။ ကလေးကို ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးတွေ မတိုက်ပါနဲ့။

ယုံတမ်းစကား - နို့မထွက်သေးတဲ့အတွက် နို့ထွက်လာတဲ့အချိန်အထိ ကလေးကို ရေ ဒါမှ မဟုတ် နို့မှုန့် ဖျော်တိုက်ရမယ်။

အမှန် - ဖွားဖွားရဲ့ မြေးလေးက မွေးပြီး ပထမရက်အနည်းငယ်အတွင်း နို့ဦးရည်ပဲ လိုအပ်တာပါ။ ကလေးကို ရေတွေ၊ နို့မှုန့်တွေတိုက်ရင် မိခင်နို့မတိုက်ကျွေးနိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေ ပေါ်လာပြီး ဖွားဖွားရဲ့ မြေးလေး နေမကောင်းဖြစ်နိုင်တယ်။ ဆရာဝန်ကညွှန်ကြားမှသာ နို့မှုန့်တိုက်ရမှာပါ။

ယုံတမ်းစကား - ငါ့မြေးလေးကို နို့မှုန့်တိုက်ရင် ငါ့မြေးလေး စာတော်မယ်။

အမှန် - ဖွားဖွားကြားတာ နို့မှုန့်ကြော်ညာထဲက အကြောင်းပါ။ မိခင်နို့စို့တဲ့ကလေးတွေသာ အိုင်ကျူ ဉာဏ်ရည်ပိုမြင့်မားပြီး ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးဖို့ မိခင်နို့ရည်လိုအပ်တယ်လို့ သုတေသနတွေ ရှိချက်တွေက ဆိုတယ်။

ယုံတမ်းစကား - ကလေး ဗိုက်နာ၊ လေထိုး၊ လေအောင့် မဖြစ်ဖို့ နို့တိုက်မိခင်က အသား၊ ငါး၊ ဥတွေ၊ သစ်သီးဝလံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ ရှောင်သင့်တယ်။

အမှန် - ဖွားဖွားရဲ့ သမီးက အရင်စားတာထက် တစ်ရက်ကို နောက်ထပ်အစားအစာနှစ်နပ် ဖြည့်စားဖို့ လိုအပ်တယ်။ ပြီးတော့ အာဟာရပြည့်တဲ့ အစားအစာအမျိုးအမယ်အမျိုးမျိုး စားဖို့ လိုအပ်တယ်။ အစားအစာကို လုံလောက်စွာစားမှသာ မြေးလေးအတွက် နို့ရည်ကို လုံလုံလောက်လောက် ထုတ်နိုင်မှာ။

ယုံတမ်းစကား - ဖော်မြူလာ နို့မှုန့်ဘူးတစ်ဘူး တိုက်ရုံနဲ့ ငါ့မြေးလေးကို ဘာမှမထိခိုက်နိုင်ပါဘူး။

အမှန် - ဖော်မြူလာနို့မှုန့်နည်းနည်းလေးကတောင် မြေးလေးရဲ့ ကိုယ်ခံအားကို ကျစေပြီး လေထိုး၊ လေအောင့်၊ ဗိုက်မကောင်းဖြစ်စေတယ်။ နို့မှုန့်တစ်ဘူးသာတိုက်လိုက်ရင်တော့ မြေးလေး ၈၀၀၀၀၀ ဖြစ်ပြီး မိခင်နို့စို့ဖို့ ခက်ခဲသွားလိမ့်မယ်။

ယုံတမ်းစကား - ကလေးကို အနီးနဲ့ ထုပ်ထားရင် ကလေးပိုနွေးထွေးလိမ့်မယ်။

အမှန် - ကလေးတွေက မေမေနဲ့ အသားချင်းထိကပ်မှသာ ပိုမိုနွေးထွေးတာပါ။ ကလေးအိပ်ရာ နီးနေချိန်နဲ့ နို့စို့နေချိန်မှာ အနီးဖြုတ်ထားပေးပါ။ အနီးနဲ့ ထုပ်ထားတဲ့ကလေးတွေဟာ ထိထိ ရောက်ရောက် နို့မစို့နိုင်ကြဘူး။

ယုံတမ်းစကား - ကလေးငိုတဲ့အခါ နို့တိုက်ပါ။

အမှန် - ကလေးမငိုခင်ကတည်းက နို့တိုက်ပါ။ ကလေးဆာလောင်တဲ့အမူအရာတွေဖြစ်တဲ့ ပါးစပ်ဟတာ၊ နှုတ်ခမ်းကို လျှာနဲ့လျက်နေတာ၊ လက်သီးဆုပ်ကို ပါးစပ်ထဲထည့်တာတွေကို တွေ့တာနဲ့ ချက်ချင်းနို့တိုက်ပါ။

ယုံတမ်းစကား - ကိုဗစ် ၁၉ ရှိမရှိ မသေချာတာကြောင့် ဖော်မြူလာနို့မှုန့်တိုက်ရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်မလားပဲ။

အမှန် - ကိုဗစ် ၁၉ နဲ့ အရေးပေါ်အခြေအနေအားလုံးမှာ ကိုယ်ခံအားကောင်းအောင် မိခင် နို့တိုက်ကျွေးဖို့ ပိုပြီးတော့တောင် အရေးကြီးပါတယ်။ မိခင်နို့ရည်ထဲမှာ ကိုဗစ် ၁၉ ဗိုင်းရပ်စ် ပိုးကို မတွေ့ရသေးပါဘူး။ မေမေတိုင်း ပါးစပ်နဲ့နှာခေါင်းစည်းတပ်ရမယ်။ လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ သေသေချာချာဆေးကြောရမယ်။ အခြားသူတွေနဲ့ ၆ ပေအကွာမှာ အမြဲနေရမယ်။



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.





LIFT

Livelihoods and Food Security Fund



UKaid
British Overseas Territories



EUROPEAN UNION
2014-2020



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



Australian Aid



USAID
United States Agency for International Development



Canada



NEW ZEALAND
MINISTRY OF BUSINESS, INNOVATION & EMPLOYMENT



Irish Aid
Rialtas na hÉireann
Government of Ireland



Norwegian Ministry of Foreign Affairs

managed by @UNOPS