ဘဝတွက်တာသိမှတ်စရာ

Facts For Life

Drum Publication Group
ကျိုဉ်တေါ်ရုံးလီးလံာ်လေါ်တေါ်မးကရှု၊

Third edition published in English in 2002 by UNICEF, WHO, UNESCO, UNFPA, UNDP, UNAIDS, WFP and the World Bank.

FACTS FOR LIFE (Burmese Edition)
ဘဝတွက်တာသိမှတ်စရာ

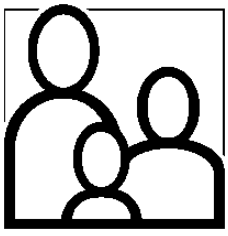
Drum Publication Group
P.O Box 66
Kanchanaburi 71000
Thailand

drum@drumpublications.org
www.drumpublications.org

မျက်နှာဖုံးခါတ်ပုံ – FBR
ပထမစာမျက်နှာရှိခါတ်ပုံ – BI

ဘဝတွက်တာသိမှတ်စရာ
မာတိကာ

ဘဝတွက်တာသိမှတ်စရာ
အခန်းများ

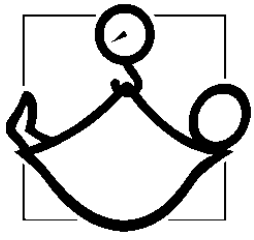


သားဆက်ခြားခြင်း ၁

လုံခြုံသောမိခင်ဘဝ ၉

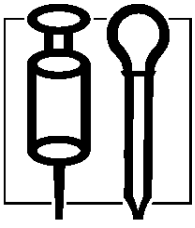
ကလေးငယ်များ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်
ငယ်ရွယ်သည့်အချိန်အတွင်း
လေ့လာဆည်းဖူးမှု ၂၃

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း
၄၅

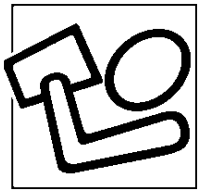


အာဟာရနှင့်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု
၆၁

	စာမျက်နှာ
နိဒါန်း	v
ဘဝတွက်တာသိမှတ်စရာရေးသားပုံအဆင့်ဆင့် သိမှတ်စရာအချက်အလက်များ	vi
	vii



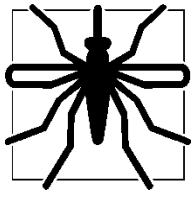
ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း
၇၅



ဝမ်းလျှောရောဂါ
၈၇

ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အအေးမိခြင်းနှင့် အခြားပြင်းထန်သောရောဂါများ
၁၀၁

တစ်ကိုယ်တော်သန့်ရှင်းရေး
၁၁၁



ငှက်ဖျားရောဂါ
၁၂၃

HIV, AIDS
ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ
၁၃၃

ထိခိုက်ဒါဏ်ရာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း
၁၅၃

ကပ်ဘေးဒုက္ခအန္တရာယ်များနှင့် အရေးပေါ်ဆောင်ရွက်ခြင်းများ
၁၆၉

နိဒါန်း

နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်းကလေးငယ်သန်းပေါင်း (၁၁) သန်းကျော်သည် ကာကွယ်၍ရသောရောဂါဖြင့်အသက်ဆုံးရှုံးရပါသည်။ အသက်ဆုံးရှုံးသောကလေးငယ်များမှာငါးနှစ်အောက်ကလေးငယ်များဖြစ်ပြီး အများအားဖြင့်အသက် တစ်နှစ်အရွယ်တွင်သေဆုံးကြသည်။ ကလေးငယ်သန်းပေါင်းများစွာတို့သည်လည်း ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ပြီး ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားသင့်သလောက်မကြီးထွားကြသည်ကိုတွေ့ရမည်။

ဤခံစားမှုများကို နည်းလာအောင်ကူညီနိုင်ပါသည်။ ကလေးသုံးပုံလေးပုံဆေးရုံဆေးခန်းများသို့သွား၍ ဆေးကုသမှုခံယူကြပြီး ကလေး (၁၀) ယောက်ထဲတွင် ၇ ယောက်မှာ ရောဂါငါးမျိုးကို ခံစားကြရပြီး အသက်သေဆုံး ကြရသည်။ ဤရောဂါငါးမျိုးမှာ အဆုတ်အအေးပတ်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ ဝက်သက်သို့မဟုတ် ရေကျောက်၊ ငှက်ဖျားနှင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

“ဘဝတွက်တာသိမှတ်စရာ” စာအုပ်၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ လူ့အသက်ကိုကယ်ဆယ်သော ဗဟုသုတများကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်းဝေဖန်ပေးရန်အတွက်ဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်ထဲတွင်လူများက ကလေးများ၏အသေအပျောက်နှင့် ရောဂါများကို မည်သို့ကာကွယ်ရန်နှင့် ကိုယ်ဝန်သည်မိခင်များအား ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွင်းနှင့် မွေးဖွားစဉ်တွင် မည်သို့ကာကွယ်ရမည်ကိုသိရန်အခွင့်အရေးရှိသည်။ ဤစာအုပ်တွင်ပါသောအချက်အလက်များကို လူအများနားလည်ရန်ရိုးရိုးရှင်းရှင်းရေးသားထားပါသည်။

ဘဝတွက်တာသိမှတ်စရာ
ရေးသားပုံအဆင့်ဆင့်

"ဤဘဝတွက်တာသိမှတ်စရာစာအုပ်" ထဲတွင် အခန်းပေါင်း ၁၃ ခန်းပါဝင်ပြီး အခန်းတစ်ခန်းစီတွင် ကလေးများ၏ရောဂါနှင့်သေဆုံးမှုကိုဖြစ်စေသောအဓိကရောဂါတစ်မျိုးစီအကြောင်းပါရှိသည်။ အပိုဒ်တစ်ပိုဒ်စီတွင် နိဒါန်း၊ အဓိကအချက်အလက်များနှင့်အထောက်အကူပြုသတင်းအချက်အလက်များ ပါဝင်သည်။

နိဒါန်းတွင်အကြောင်းအရာများကို အသေးစိတ်နိဝုံးချုပ်ထားပြီး အခြားသူများစိတ်ဝင်စားမှုရှိလာပြီး တစ်ခုခု ပြုမူဆောင်ရွက်လာစေရန် တိုက်တွန်းပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအခန်းတွင်အခက်အခဲများကို လျှော့ချစေပြီး ပြဿနာများဖြေရှင်းခြင်းမှာ အရေးပါကြောင်းကိုဖော်ပြထားသည်။ နိဒါန်းစကားဦးတွင် အခြားသူများ၏ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် သတင်းများ ဝေဖန်လှယ်မှုကိုရရှိရန်အတွက် ရည်ညွှန်းပါသည်။

အဓိကအချက်အလက်များတွင် ပါသောအကြောင်းအရာများမှာ မိဘနှင့်ကလေးကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်သူများ အတွက်ဖြစ်သည်။ ဤ အပိုဒ်တွင် မိမိတို့၏ကလေးငယ်များကိုကာကွယ်ရန်အတွက် အခြေခံအချက်အလက်များကို ရေးသားထားပါသည်။ အဓိကအကြောင်းအရာများမှာ တိုတိုတုတ်တုတ်ရှင်းရှင်းဖော်ပြထားပြီး လက်တွေ့လုပ်ကိုင်နိုင်သော အရာဖြစ်သဖြင့် လူအားလုံးမှ လွယ်ကူစွာနားလည်ပြီး ပေးထားသောအကြံဉာဏ် များကိုလိုက်နာဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်သည်။

အထောက်အကူပြုသတင်းအချက်အလက်များတွင် အဓိကအချက်အလက်များကို အသေးစိတ်ရေးထားပြီး အကြံပေးချက်များကိုပါထည့်သွင်းထားသည်။ ဤသတင်းအချက်အလက်များမှာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် ဗဟုသုတရှာသူများအတွက်ဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်ကိုကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၏မေးခွန်းများ ဖြေဆိုရာတွင်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

သိမှတ်စရာအချက်အလက်များ

ဘဝတွက်တာသိမှတ်စရာစာအုပ်ထဲမှ ကောက်နုတ်ထားသောအချက်အလက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

၁။ အနည်းဆုံးသားတစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်ကြား (၂) နှစ်ခြား၍ဖြစ်စေ၊ အသက် ၁၈ နှစ်မတိုင်မီနှင့် အသက် ၃၅ နှစ်နောက်ပိုင်းအချိန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကိုရှောင်ရှားရန်၊ မိန်းမတစ်ယောက်က ကိုယ်ဝန်လေးကြိမ်ထက်ပို၍ဆောင်ပါက မိခင်နှင့်ကလေးတို့၏ကျန်းမာရေးကိုသိသိသာသာထိခိုက်စေမည်ဖြစ်သည်။

၂။ ကိုယ်ဝန်သည်အားလုံးကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းဆီသို့သွားပြီး ပြဿမှုခံယူရမည်ဖြစ်ပြီး ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းက အကူအညီပေး၍ကြည့်ရှုပေးရမည်။ ကိုယ်ဝန်သည်အမျိုးသမီးအားလုံးနှင့် ယင်းတို့၏မိသားစုများက ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွင်ကြုံတွေ့ရမည့်သတိပေးလက္ခဏာများကို သိရှိရမည်ဖြစ်ပြီးပြဿနာပေါ်ပေါက်လာပါက ရုတ်တရက်အကူအညီရယူရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများပြုလုပ်ရမည်။

၃။ ကလေးများမွေးကတည်းက တစ်ခုခုကိုစတင်သင်ယူကြသည်။ နှစ်သိမ့်မှု၊ ကြင်နာယုယမှုများပေး၍ ယင်းတို့နှင့်အတူတကွကစားပေးခြင်း အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသောအစားအစာနှင့် ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်မှုကိုရရှိပါက ကြီးထွားရေးနှင့်သင်ယူတတ်မြောက်ရာတွင်အလွန်လွယ်ကူမည်ဖြစ်သည်။ ကလေးများကိုကြည့်ရှုသင်ယူ တတ်ရန်နှင့်မိမိတို့လိုအပ်သည်များကိုသရုပ်ဖော်တတ်ရန်ဖြစ်စေ၊ ကစားခုန်စားရာတွင် ဖြစ်စေအားပေးအားမြှောက်ပြုပြီးယင်းတို့ကိုလူမှုရေးအရဖြစ်စေ၊ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဦးနှောက်ဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုရှိလာအောင် အကူအညီပေးပါ။

၄။ ပထမခြောက်လအတွင်းရှိသောနို့စို့ကလေးငယ်များအတွက်လိုအပ်သော တစ်ခုတည်းသော အစားအသောက်မှာ မိခင်နို့ရည်ပင်ဖြစ်သည်။ ခြောက်လကျော်လျှင် နို့စို့ကလေးငယ်များက မိခင်နို့မှလွဲပြီး အခြားအစားအစာများကိုလည်း လိုအပ်လာပြီးဖြစ်သည်။

၅။ မိခင်ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်အတွင်း သို့မဟုတ်ကလေးအသက်နှစ်နှစ်အတွင်း အစာအာဟာရချို့တဲ့မှု ရှိပါက ကလေးများ၏ဦးနှောက်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုများကို ထိခိုက်လိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ ကလေးမွေးဖွားချိန်မှစ၍ အသက်နှစ်နှစ်အထိကလေးများကို လတိုင်းအလေးချိန် ချိန်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ နှစ်လအတွင်း ကလေးမှ အလေးချိန်မတက်လျှင် တစ်ခုခုမှားပြီးဖြစ်သည်။

၆။ ကလေးအယောက်စီတိုင်းပထမနှစ်အတွင်း ကြီးထွားမှုမရှိခြင်း၊ ချို့ယွင်းချက်ရှိခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်းမှကာကွယ်ရန်အတွက် ကာကွယ်ဆေးများထိုးပေးရမည်။ မိခင်ဖြစ်လာသောမိန်းမအရွယ်တိုင်းကို မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးထိုး၍ကာကွယ်ပေးရမည်။ ထိုမိန်းမက ယခင်ကကာကွယ်ဆေးထိုး ဖူးခဲ့ပြီးဖြစ်သော်လည်း ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် နောက်တစ်ကြိမ်ပြန်စစ်ပေးရမည်။

၇။ ဝမ်းလျှောနေသောကလေးငယ်က အရည်များဖြစ်သော မိခင်နို့ရည်၊ သစ်သီးဖျော်ရည် သို့မဟုတ် ဓါတ်ဆားရည် (ORS) အရည်များကို များများသောက်ပေးရမည်။ အကယ်၍ဝမ်းလျှောပြီးသွေးပါခြင်း သို့မဟုတ် အရည်များသာပါပြီး ခဏခဏသွားလျှင် ကလေးငယ်အတွက်အန္တရာယ်ရှိပြီးဆေးခန်းသို့ ဆေးကုသမှုရရှိရန် ခေါ်သွားရမည်။

၈။ ချောင်းဆိုးနေသောကလေးငယ်များနှင့် အအေးမိသောကလေးများက ယင်းတို့ဘာသာ ပြန်ကောင်းလာ မည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ချောင်းဆိုးနေသောကလေးငယ်က မြန်ဆန်စွာအသက်ရှူ၍ဖြစ်စေ၊ အသက်ရှူခက်ခဲနေလျှင်ဖြစ်စေ ကလေးအတွက်အန္တရာယ်ရှိပြီး ချက်ချင်းဆေးကုသမှုခံယူရန် အတွက် ဆေးခန်းသို့ခေါ်ဆောင်သွားရမည်။

၉။ သန့်ရှင်းသောအိမ်သာများအသုံးပြုခြင်း၊ အိမ်သာသွားပြီးသောအခါနှင့် အစားအစာမကိုင်မီ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့်ဆေးကြောခြင်း သို့မဟုတ် ပြာနှင့်ရေဖြင့်ဆေးကြောခြင်း၊ သန့်ရှင်းသော ရေဝေသောနေရာမှ ရေ များရယူခြင်း၊ အစားအစာနှင့်ရေများသန့်ရှင်းစွာထားခြင်းစသည့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးနည်းအတိုင်းကောင်းမွန်စွာ လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်ပါက ရောဂါဘယများစွာကိုကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၁၀။ ငှက်ဖျားရောဂါသည်ခြင်မှတဆင့် ကူးစက်သည့်ရောဂါဖြစ်ပြီး အသက်ဘေးထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ခြင်ပေါ် များသောနေရာတွင်ပိုးသတ်ဆေးရည်ဖြင့် ဖြန်းထားသောခြင်ထောင်ကိုသုံးသင့်ပြီး ကိုယ်အပူချိန်ရှိသော ကလေးငယ်များကို သင်တန်းတက်ပြီးသောကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းက စစ်ဆေးကြည့်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကပေးသော ငှက်ဖျားရောဂါကာကွယ်ဆေးကို ကြိုသောက်ထားရမည်။

၁၁။ AIDS ရောဂါသည်သေဆုံးနိုင်သော်လည်း ကာကွယ်နိုင်သည့်ရောဂါဖြစ်သည်။ AIDS ကို HIV ပိုးကရရှိခြင်းဖြစ်ပြီး HIV ပိုးကိုမူအကာအကွယ်မရှိသောလိင်ဆက်ဆံမှု (ကွန်ဒုံးမသုံးသောလိင်ဆက်ဆံမှု)၊ ရောဂါမစစ်ဆေးပဲသွေးပေးခြင်း၊ ပိုးမသတ်ရသေးသောအပ်နှင့်ဆေးထိုးပြွန်များ (ဆေးထိုးသောအပ်များ)နှင့် ရောဂါပိုးရှိသောမိန်းမများက ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ်အတွင်းဖြစ်စေ၊ ကလေးမွေးဖွားစဉ်နှင့် ကလေး

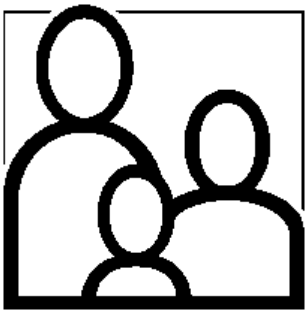
နဲ့တိုက်ချိန်တွင် ကလေးများဆီသို့ ကူးစက်စေတတ်သည်။ လူတိုင်းက HIV/AIDS အကြောင်းနှင့် ယင်းတို့ကိုမည်သို့ ကာကွယ်ရမည်ကိုသိရှိရမည်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်မှုများ လျော့နည်း သွားအောင် လုံခြုံသောလိင်ဆက်ဆံမှုနည်းများကိုအသုံးပြုရမည်။ HIV ရောဂါရရှိနိုင်သောအမျိုးသမီး သို့မဟုတ် ရောဂါရှိပြီးသား အမျိုးသမီးများက မိမိတို့၏ကျန်းမာရေး အတွက်ကာကွယ်ရန်နှင့် ရင်သွေးငယ်များ ကိုကူးစက်မှုအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်စေရန်အတွက် အရည်အချင်းပြည့်သော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံမှ သတင်းအချက်အလက်များ၊ အကြံဉာဏ်များတောင်းယူခြင်းနှင့် ဆေးစစ်ခြင်းများကိုပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။

၁၂။ အကယ်၍မိဘများ သို့မဟုတ် ကလေးများကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်သောသူများအား ကလေးငယ်များ ကို သေသေချာချာကြည့်ရှုပြီး လုံခြုံသောပတ်ဝန်းကျင်တွင်ထားခြင်းအားဖြင့် မတော်တဆထိခိုက်ဒဏ်ရာ ဖြစ်မှုများမှကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၁၃။ကပ်ဘေးဒုက္ခအန္တရာယ်များနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ကလေးငယ်များကို အခြေခံကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုတို့နှင့်အတူ ဝက်သက်ရောဂါကာကွယ်ခြင်းနှင့် အခြားသော အာဟာရဖြည့်ဆေးများကိုလည်း ရရှိရမည်။ ဆင်းရဲဒုက္ခကြပ်တည်းချိန်တွင် ကလေးများကိုယင်းတို့၏မိဘများကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် အခြားဆွေမျိုးသားချင်းများ၏ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကိုရယူနိုင်လျှင်ပိုကောင်းသည်။ အထူးသဖြင့် ဤအချိန်တွင် မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းမှာ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

သတင်းအချက်အလက်များကိုဝေမျှရန်

အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးပုံ



သားဆက်ခြားခြင်း

မိခင်နှင့်အသက်အန္တ ရာယ်ထိခိုက်စေခြင်းနှင့် မွေးကင်းစကလေးငယ်သေဆုံးမှု၏ သုံးပုံတစ်ပုံခန့်သည် ကလေးများပြားစွာမွေးဖွားခြင်း၊ ကလေးမွေးဖွားမှု ဆက်တိုက်အချိန်ကပ်လွန်းခြင်းနှင့် အရွယ်ရောက်ခါစ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မိန်းကလေးများနှင့် အသက် ၃၅ နှစ်အထက်အမျိုးသမီးများမွေးဖွားခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးနှင့်ကလေးငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးတိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် ဆောင်ရွက်ရာတွင် မိသားစုစီမံကိန်းပြုလုပ်ခြင်းသည် အထိရောက်ဆုံး သောနည်းလမ်းတခုဖြစ်သည်။ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွင်း အိမ်ထောင်ကျအမျိုးသမီးနှင့် ယောကျ်ားများနှင့် အတူနေထိုင်နေကြသော အမျိုးသမီးဦးရေသန်း ၁၀၀ ခန့်၏ တင်ပြချက်အရ သူမတို့သည် သန္ဓေတားဆေးအား ယခုအချိန်အထိ လုံလောက်စွာမရရှိကြပေ။ မိသားစုစီမံကိန်းအားပြုလုပ်နိုင်ခြင်း၊ သန္ဓေတားဆေးအလုံအလောက်ရှိခြင်း၊ အထူးသဖြင့် အိမ်ထောင်စောစီးစွာကျတတ်သောတိုင်းပြည်များအတွင်း လူတိုင်းပညာသင်ကြားနိုင်ခွင့်တို့နှင့် အသိပညာပေးလုပ်ငန်းများအား ထည့်သွင်းပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း စသည့်တို့ကြောင့် သားဖွားချိန်တွင်း မိခင်အသက်အန္တ ရာယ်၊ ကလေးငယ်သေဆုံးခြင်းနှင့် မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်းစသည့် အရာများအား ကူညီကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

သိထားသင့်သည့် အဓိကအချက်များ

မိသားစုတိုင်းနှင့်လူမှုအဖွဲ့အစည်းတို့မှသိထားသင့်သည့်အချက်အလက်များ

သားဆက်ခြားခြင်း

၁။ အသက် ၁၈ နှစ်အောက်နှင့် အသက် ၃၅ နှစ်အထက် တွင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပါက မိခင်နည်းတူ မွေးဖွားလာမည့် ကလေးငယ်၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

၂။ ကလေးများကို ၂ နှစ်ခြားမွေးခြင်းဖြင့် မိခင်နှင့်ကလေးငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါသည်။

၃။ မိခင်သည် ကလေး ၄ ယောက်အထက် ပို၍မွေးဖွားလျှင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် ကလေးမွေးဖွားရာတွင် ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

၄။ မိသားစုစီမံကိန်းလုပ်ငန်းစဉ်မှ မိသားစုများအား မည်သည့်အချိန်တွင် ကလေးယူသင့်သည်၊ ဘယ်နှစ်ယောက်ယူသင့်သည်၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြား မည်မျှကွာသင့်သနည်း နှင့်မည်သို့ရပ်တန့်ရမည်ဆိုသည့် အသိပညာများအား ပို့ချပေးသည်။ ကိုယ်ဝန်မရရန်အတွက် အန္တရာယ်မရှိဘဲ လုပ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများစွာရှိပါသည်။

၅။ မိသားစုစီမံကိန်းအား အမျိုးသမီးတစ်ဦးတည်းမှသာလျှင်မဟုတ်ဘဲ အမျိုးသားမှာလည်း သိသင့်သိထိုက်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးအား အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် အရာများအား လူသားအားလုံးမှ သိရှိသင့်ပါသည်။

သားဆက်ခြားခြင်း

၁။ အသက် ၁၈ နှစ်အောက်နှင့်အသက် ၃၅ နှစ် အထက်တွင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပါက မိခင်နည်းတူ မွေးဖွားလာမည့်ကလေးငယ်၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း အမျိုးသမီး ၅၁၅၀၀၀ ဦးရေခန့်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြဿနာ၊ မွေးဖွားခြင်းပြဿနာ ကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ကြရသည်။ အမျိုးသမီးတဦးသေဆုံးပါက အလားတူအခြားအမျိုးသမီး ၃၀ ဦးမှလည်း ရောဂါအကြီးအမားများ၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်လာခြင်းများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ မိသားစုစီမံကိန်း ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် အမျိုးသမီးများ ဤမျှလောက်သော အသက်ကိုကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အသက် ၁၈ နှစ်အောက် အမျိုးသမီးငယ်များအား ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မည်ဆိုပါက အမျိုးသမီးများ၏ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့်မီးဖွားသည့်အချိန်တွင် အန္တ ရာယ်များမှ ကင်းလွတ်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး၊ မွေးဖွားလာမည့် ကလေးငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှု၊ ပေါင်ချိန်မပြည့်မှုများကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဤအချက်အလက်များကို အသက်ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် ထိမ်းမြားခြင်းရိုးရာဓလေ့ကျင့်သုံးနေသော တိုင်းပြည်များ၌ ပိုမိုသတိထားသင့်ပါသည်။

အမျိုးသမီးငယ်များသည် အသက် ၁၈ နှစ်မပြည့်မခြင်း ကလေးအားကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရန် သူမ၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ အသင့်မဖြစ်သေးပေ။ လူကြီးများထက် ဆယ်ကျော်သက်များမှာ ကလေးမွေးဖွားရာတွင် ပို၍စိုးရိမ်စရာရှိသေးသည်။ အသက်ငယ်လွန်းသောမိခင်များမှ မွေးဖွားလာသောကလေးများမှာ ပထမနှစ်အတွင်း အသက်ဆုံးရှုံးမှုရှိရန် အလားအလာရှိသည်။ မိခင်များမှာ အသက်ငယ်လွန်းလျှင် ကလေးများအတွက် ပိုပြီးစိုးရိမ်စရာရှိပါသည်။

ငယ်ရွယ်သောမိန်းကလေးများ သားဆက်ခြားရန် အထူးအကူအညီပေးမည့်သူများရှိရန်လိုပါသည်။ ငယ်ရွယ်သောမိန်းကလေးများနှင့် ယင်းတို့၏မိသားစုများမှာ ကိုယ်ဝန်စောစောမရှိလာအောင် တားမြစ်သင့်စေပြီး ကိုယ်ဝန်စောစောရှိခြင်းအတွက် အန္တရယ်ဖြစ်စေမည့် အချက်အလက်များနှင့် မည်သို့ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အကြောင်းကို ပါရှိရန်လိုပါသည်။

၂။ ကလေးများကို ၂ နှစ်ခြားမွေးခြင်းဖြင့် မိခင်နှင့်ကလေးငယ်များ၏ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါသည်။

၂ နှစ်ခန့် မခြားဘဲ ဆက်တိုက်ကလေးမွေးဖွားခဲ့လျှင် ကလေးများအသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည့်အန္တရာယ်မှာ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ပိုမိုတိုးလာနိုင်ပါသည်။

နောက်ထပ် ကလေးမွေးလာခြင်းသည် ၂ နှစ် မပြည့်သော ပထမကလေးကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်စေနိုင်၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် မိခင်သည် ပထမကလေးကို နို့ရည်မတိုက်နိုင်တော့ပေ။ ထို့အပြင် လိုအပ်မည့်အစာအာဟာရတို့ကိုလည်း ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ် ကျွေးမွေးရန်အချိန်မရတော့ပါ။ ထိုကလေးကို ဂရုတစိုက်မစောင့်ရှောက်နိုင်တော့ပေ။ အထူးသဖြင့် ကလေးဖျားနာလျှင်လည်း ကောင်းမွန်စွာ ဂရုစိုက်မပြုစုနိုင်တော့ပေ။ အနည်းဆုံး ၂ နှစ်မခြားဘဲ မွေးလာသော ကလေးတို့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် ၂ နှစ်ခြားပြီးမှ မွေးလာသော ကလေးများထက် ဖွံ့ဖြိုးမှုနည်းပါးပါသည်။

မိခင်သည် ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက် အင်အားအပြည့်အဝ ပြန်လည်ရရှိစေရန် ၂ နှစ်ခန့်အချိန်ယူရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပထမကလေး မွေးပြီး၍ မကြာမီ နောက်ထပ်တစ်ယောက်မွေးဖွားရပြန်လျှင် မိခင်၏ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ မိခင်သည် နောက်ထပ် ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီ အင်အားပြန်လည်ပြည့်ဝလာစေရန် အချိန်ပေးရပါမည်။ အမျိုးသားမှလည်း ဤအကြောင်းများကို နားလည်သိရှိရန်လိုအပ်ပြီး ကလေးများကို ၂ နှစ်ခြားမွေးဖွားခြင်းဖြင့် မိသားစုဝင်များ၏ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါသည်။

အကယ်၍ မိခင်သည် အင်အားပြန်လည်ပြည့်ဝလာသည်အထိ မစောင့်ဘဲ နောက်ထပ်ကိုယ်ဝန်ရှိလာလျှင် ကလေးမှာ လမစေ့လဲ မွေးဖွားခြင်း၊ မွေးဖွားလာလျှင်လည်း ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်သောကလေး

သာမွေးလာခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်ပဲ မွေးလာသောကလေးသည် ကောင်းမွန်စွာ မဖွံ့ဖြိုးတော့ပေ၊ ပို၍ချူချာလာတတ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့်ထိုကလေးသည် ကိုယ်အလေးချိန်အပြည့်ဖြင့် မွေးလာသောကလေးများထက် အသက် ၁ နှစ်မပြည့်မီအတွင်း လေးဆမျှ ပိုမိုသေဆုံးနိုင်ပါသည်။

၃။ မိခင်သည် ကလေး ၄ ယောက်အထက် ပို၍မွေးဖွားလျှင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် ကလေးမွေးဖွားရာတွင် ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

ခဏခဏကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ မွေးဖွားခြင်း၊ နို့တိုက်ခြင်းနှင့် ကလေးငယ်အားကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ခြင်းကို ဆက်တိုက်လုပ်ဆောင်ရခြင်းအားဖြင့် အမျိုးသမီးများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးသည် လျှင်မြန်စွာချို့တဲ့လာနိုင်ပါသည်။ ၄ ကြိမ်အထိကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း အထူးသဖြင့် တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ်အကြား ၂ နှစ်မကျော်ခြင်း စသည်တို့သည် အမျိုးသမီးများ၏ ကျန်းမားရေးကို ထိပါးလာစေနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် သွေးအားနည်းခြင်းနှင့် သွေးလွန်ရောဂါ တို့ဖြစ်နိုင်သည်။

မိခင်မှ ကလေး ၄ ယောက်အထက် မွေးဖွားရှိခဲ့ပါက နောင်မွေးဖွားလာမည့် ကလေးငယ်အတွက် အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၄။ မိသားစုစီမံကိန်းလုပ်ငန်းစဉ်မှ မိသားစုများအား မည်သည့်အချိန်တွင် ကလေးယူသင့်သည်၊ ဘယ်နှစ်ယောက်ယူသင့်သည်၊ တဦးနှင့်တဦးကြားမည်မျှ ကွာသင့်သနည်းနှင့် မည်သို့ရပ်တန့်ရမည်ဆိုသည့် အသိပညာများအား ပို့ချပေးသည်။ ကိုယ်ဝန်မရရန် အတွက်အန္တရာယ်မရှိဘဲ လုပ်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ စွာရှိပါသည်။

ကျန်းမာရေးဌာန၊ ဆေးပေးခန်းများတွင် မိသားစုစီမံကိန်းအား မည်သည့်နည်းလမ်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သနည်း၊ မည်သည့်နည်းလမ်းသည် ပိုမိုလက်ခံသင့်သနည်း၊ လုံခြုံမှုရှိမရှိ၊ ထိရောက်မှုရှိမရှိ၊ အသုံးချလွယ်ပယ်မှုရှိမရှိတို့အား ပြောဆိုအကြံပေး ရမည်ဖြစ်သည်။

သန္ဓေတားဆေးနည်းလမ်းများ ပြောဆိုရာတွင်၊ တခုတည်းသောနည်းလမ်းမှာ ကွန်ဒုံးသုံးခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်နိုင်သည့်ရောဂါများဖြစ်သော HIV/AIDS ရောဂါများကိုလည်း ကာကွယ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။

မိမိ၏ကလေးအား နို့ရည်အဝတိုက်သောမိခင်များသည် ကလေးမွေးပြီး ၆ လ အကြာမှသာလျှင် အာဟာရ ပြည့်ဝသော မိခင်နို့ရည်များအား ပြန်လည်ရရှိစေမည် ဖြစ်သည်။ နို့ရည်အဝတိုက်ခြင်းအားဖြင့် မိခင်အား ကလေးစမွေးပြီးသည့် အချိန်အတွင်း နောက်ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်ရန် ၉၈ ရာခိုင်နှုန်းခန့် တားဆီးထားပေးနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း ဤအခြေအနေမျိုးဖြစ်ရန် ကလေးငယ်အားမိခင်မှခြောက်လ အတောတွင်း မိမိ၏နို့ရည်မှအပ အခြားသောအစားအစာများအား မတိုက်ကျွေးခြင်း၊ ၆ လအတွင်း ဓမ္မတာလာခြင်းမရှိခြင်းတို့မှသာ ဖြစ်သည်။

၅။ မိသားစုစီမံကိန်းအား အမျိုးသမီးတဦးထဲ မဟုတ်ဘဲ အမျိုးသားများမှာလည်း သိသင့် သိထိုက်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးအား အထောက် အကူဖြစ်စေမည့်အရာများအား လူသားအားလုံး မှသိရှိသင့်ပါသည်။

အမျိုးသမီးသော်၎င်း၊ အမျိုးသားသော်၎င်း မိမိတို့မစီစဉ်ထားသော်လည်း ရရှိလာသောကိုယ်ဝန်အား နှစ်ဦးစလုံးမှ တာဝန်ယူရမည်။ ထို့ပြင် သူတို့သည် မိသားစုစီမံကိန်းအား မည်သို့ ပြုလုပ်ရမည့်နည်းလမ်းများကို သိသင့်ပြီး ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှတဆင့် အကြံဉာဏ် တောင်းယူသင့်ပါသည်။

ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ ကျောင်းဆရာ/ဆရာမ၊ မိသားစုစီမံကိန်းဆေးခန်းနှင့်လူငယ် သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးအဖွဲ့များထံတွင် သတင်းအချက်အလက်များကို ရယူနိုင်ပါသည်။

သတင်းအချက်အလက်များကိုဝေမျှရန်

အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးပုံ

လုံခြုံသောမိခင်ဘဝ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကလေးမွေးဖွားခြင်းအခက်အခဲများကြောင့် အချို့သော အမျိုးသမီး ၁၄၀၀ ခန့်သည် နေ့စဉ်သေဆုံးလေ့ရှိသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်ကာလတွင် ခက်ခဲမှုများကို ထောင်ပေါင်းများစွာ တွေ့ကြုံကြရပြီး မိခင်နှင့်ကလေးများအား အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်စေခြင်း (သို့) မသန်မစွမ်းဖြစ်မှုများ ဖြစ်သွားရခြင်းများ များစွာရှိနေပါသည်။

အကယ်၍အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး အာဟာရဝါတ်များနှင့်ပြည့်စုံခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလတွင် သင်တန်းဆင်းပြီးသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံ အနည်းဆုံးလေးကြိမ်ခန့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ခြင်း၊ ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ သားဖွားဆရာမများ၏ ကူညီမှုဖြင့် ကလေးမွေးဖွားခြင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့်အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများသည် ကလေးမွေးဖွားပြီး ၁၂ နာရီအတွင်း စမ်းသပ်မှုပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မွေးဖွားပြီး ၆ ပတ်အကြာတွင် စမ်းသပ်မှုများပြုလုပ် သင့်ပါသည်။

မမွေးဖွားမီနှင့်မွေးဖွားပြီး လိုအပ်သောဝန်ဆောင်မှုများ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအား သင်တန်းပေးခြင်း၊ ကလေးမွေးဖွားခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလတွင် အခက်အခဲ

ကြုံနေရသည့်အမျိုးသမီးများအား အထူးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနှင့် လွှဲပြောင်းခြင်း၊ ဝန်ဆောင်မှုများ စသည်တို့ကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရန် အစိုးရမှ အထူးတာဝန်ရှိပါသည်။

အစိုးရအများစုတို့သည် တရားဝင်စာချုပ်ချုပ်ဆိုသည့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်၊ CEDAW ထဲတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ၏ လိုအပ်သော ဝန်ဆောင်မှုများကိုပါ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း အာမခံသဘောတူညီခဲ့ကြပါသည်။

သိထားသင့်သည့် အဓိကအချက်များ

မိသားစုတိုင်းနှင့်လူမှုအဖွဲ့အစည်းတို့မှသိထားသင့်သည့်အချက်အလက်များ

လုံခြုံသောမိခင်ဘဝ

၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလနှင့်ကလေးမွေးဖွားစဉ်ကာလတွင် အခက်အခဲဖြစ်စေသည့် လက္ခဏာများအားသတိပြုမိရန်၊ အခက်အခဲကြုံလာလျှင် ကူညီဆောင်ရွက်နိုင်ရန် လိုအပ်သောအရာများနှင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများကို အိမ်ထောင်မိသားစုတိုင်း သိရှိထားရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလတွင် အနည်းဆုံး ၄ ကြိမ်ဆေးစမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ခြင်းနှင့်မွေးဖွားမှုတိုင်းတွင် ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးဦးဖြစ်သည့် ဥပမာ–ဆရာဝန်၊ သူနာပြုဆရာမ (သို့) သင်တန်းဆင်းပြီးမီးယပ်မီးဖွားဆရာမထံမှစစ်ဆေးမှု ခံယူသင့်ပါသည်။

၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံသော အစားအစာများရရှိရန်နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလ တစ်လျှောက်လုံးတွင် ပိုမိုအနားယူခြင်းများ အထူးလိုအပ်ပါသည်။

၄။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်၊ ဆေးဝါး၊ အဆိပ်သင့်ခြင်းနှင့် ညစ်ညမ်းမှုများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးငယ်များအတွက် အထူးအန္တရာယ် ဖြစ်စေပါသည်။

၅။ အမျိုးသမီးများနှင့်ကလေးများအား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမတရားပြုခြင်းများသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းများစွာထဲတွင် လူထုတို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက် ပြဿနာများ ဖြစ်စေပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလ မတရားပြုခြင်းများသည် မိခင်ရော သန္ဓေသားအတွက်ပါ အန္တရာယ်ဖြစ်စေပါသည်။

၆။ ပညာတတ်သည့်မိန်းကလေးများ၊ ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး ကလေးဘဝနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် အာဟာရကောင်းမွန်စွာရရှိခဲ့ပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် ကလေးမွေးဖွားစဉ်တွင် ပြဿနာလျော့နည်းစေပါသည်။

၇။ အမျိုးသမီးတိုင်း ကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ခံယူရန်အခွင့်အရေးရှိပါသည်၊ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလနှင့် မွေးဖွားသည့်ကာလတွင် ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများသည် အမျိုးသမီးများ အားနည်းစနစ်ဆိုင်ရာနှင့်ပတ်သက်၍ ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိရမည်ဖြစ်ပြီး ရိုသေ လေးစားစွာ ပြောဆိုဆက်ဆံရမည်။

အထောက်အကူပြု သိမှတ်ဖွယ်ရာအချက်များ

လုံခြုံသောမိခင်ဘဝ

၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလနှင့် ကလေးမွေးဖွား စဉ်ကာလတွင် အခက်အခဲဖြစ်စေသည့် လက္ခဏာများအားသတိပြုမိရန်၊ အခက်အခဲကြုံလာလျှင် ကူညီဆောင်ရွက်နိုင်ရန် လိုအပ်သောအရာများ နှင့်ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများကို အိမ်ထောင်မိသားစု တိုင်း သိရှိထားရန်အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလတွင် ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်တစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်တတ်လေ့ရှိသည်။ ဤထိခိုက်မှုအန္တရာယ်များကို များသောအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကြိုတင်မသိမြင်နိုင်ပါ။ မိခင်နှင့်ကလေးအတွက် အများဆုံးအန္တရာယ်ဖြစ်သည့်အချိန်သည် ပထမသားဦးမွေးဖွားသည့် အချိန်ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ဝန်သည်တစ်ဦးသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေသည့်အခါတိုင်း ဆေးခန်း (သို့) ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သည့်နေရာများတွင် အနည်းဆုံး ၄ ကြိမ် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုပြုရန်လိုအပ်ပါသည်။ မီးဖွားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးဦးဖြစ်သည့် ဆရာဝန်၊ သူနာပြုဆရာမ (သို့) သင်တန်းဆင်း သားဖွား ဆရာမ တို့ထံမှ မည်သည့်နေရာတွင်မီးဖွားသင့်ကြောင်း စသည့်အကြံဉာဏ်များကို ရယူရန်အရေးကြီးပါသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့်မီးဖွားမှုပြဿနာများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလ၊ မွေးဖွားချိန် (သို့) မွေးဖွားပြီး ချိန်များတွင် မည်သည့် လက္ခဏာမျှမပေါ်ဘဲ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အိမ်သူအိမ်သားများအားလုံး မိမိနှင့်အနီးစပ်ဆုံး ဆေးရုံဆေးခန်းများကို သိရှိထားရန်လိုအပ်ပြီး အချိန်မှီပို့ဆောင်နိုင်ရန်နှင့် လိုအပ်သောဆေးကုန်ကျစရိတ်များကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ဖြစ်နိုင်ပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ကိုယ်တိုင် ဆေးရုံ (သို့) ဆေးခန်းတွင် တခဏတာပြောင်းရွှေ့နေလျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာကူညီမှုများကို အချိန်တိုအတွင်းရရှိနိုင်ပေမည်။

မိသားစုဝင်မှ မွေးဖွားရာတွင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည် (သို့) ခက်ခဲမှုရှိနိုင်သည်ဟု သိရပါက ဆေးရုံ (သို့) မီးဖွားဆေးခန်းတွင် ကလေးမွေးသင့်ပါသည်။ မွေးဖွားမှုအားလုံး၊ အထူးသဖြင့် သားဦးမွေးဖွားလျှင် ဆေးရုံ (သို့) မီးဖွားဆေးခန်းတွင်သာ ကလေးမွေးသင့်ပါသည်။

မွေးဖွားမှုဆိုင်ရာတွင် အထူးအခက်အခဲဖြစ်စေနိုင်သောအရာများနှင့် မွေးဖွားမှုဆိုင်ရာ ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ခက်ခဲမှုပြဿနာ လက္ခဏာများကို မိသားစုဝင်များအားလုံးမှ သတိပြုသင့်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီ သတိထားသင့်သည့် အချက်များ –

- နောက်ဆုံးကလေးမွေးပြီး ၂ နှစ်မပြည့်သေးခြင်း။
- မိခင်လောင်းသည် အသက် ၁၈ နှစ် မပြည့်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ၃၅ နှစ်ထက်ကျော်လွန်ခြင်း။
- ကလေးလေးယောက် သို့မဟုတ် လေးယောက်ထက်ပို၍ မွေးဖွားခဲ့ခြင်း။
- နောက်ဆုံးမွေးခဲ့သော ကလေးသည် မွေးချိန်တွင် ကိုယ်အလေးချိန် ၂ ကီလိုထက် လျော့နည်းခြင်း။
- နောက်ဆုံးမွေးဖွားခဲ့စဉ်က ဗိုက်ခွဲမွေးရခြင်း သို့မဟုတ် ခက်ခဲစွာကလေးမွေးရခြင်း။
- နောက်ဆုံးကလေးမွေးစဉ် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးအသေမွေးဖွားခြင်း။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်းသည် ၃၈ ကီလိုထက် နည်းနေခြင်း။
- အမျိုးသမီးမှ လင်အင်္ဂါဇာတ်အား ဖြတ်ထားမှုရှိခြင်း။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်လက္ခဏာများမှာ –

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်အချိန် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးမလာခြင်း (ကိုယ်ဝန်ဆောင်အချိန်တွင် အနည်းဆုံး ၆ ကီလိုခန့်တိုးသင့်သည်)
- မျက်ခွံအတွင်းသားများ ဖြူဖပ်ဖြူရော် ဖြစ်နေခြင်း။ (စင်စစ်တွင် မျက်ခွံအတွင်းသားများသည် ပန်းရောင် သို့မဟုတ် အနီရောင်သန်း နေရမည်ဖြစ်သည်)
- မျက်နှာ၊ လက် သို့မဟုတ် ခြေထောက်များ ထူးခြားစွာ ရောင်နေခြင်း။
- သန္ဓေသားမှလုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်း။

ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများဖြင့် ချက်ချင်းပြသရန် လိုသည့်အန္တရာယ်လက္ခဏာများ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် မိန်းမကိုယ်အင်္ဂါမှ သွေးဆင်းခြင်း သို့မဟုတ် မွေးဖွားပြီးသည့်အချိန်တွင် သွေးသွန်ခြင်း။
- ခေါင်းပြင်းထန်စွာကိုက်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း။
- အလွန်အကျွံ အော့အန်ခြင်း။
- အဖျားကြီးခြင်း။
- မွေးဖွားမည့်အချိန်မရောက်ခင် ရေမွှာကွဲခြင်း။
- တဆတ်ဆတ်တုန်ရိခြင်း။
- ပြင်းထန်စွာ နာကျင်ခြင်း။
- ကြန့်ကြာသော မွေးဖွားခြင်း။

၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလတွင် အနည်းဆုံး ၄ ကြိမ် ဆေးစမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ခြင်းနှင့်မွေးဖွားမှုတိုင်းတွင် ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးဦးဖြစ်သည့် ဥပမာ ဆရာဝန်၊ သူနာပြုဆရာမ (သို့) သင်တန်းဆင်းပြီးမီးဖွားဆရာမထံမှ စစ်ဆေးမှုခံယူသင့်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တိုင်းသည် အထူးဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ခြင်း ခံရသင့်ပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့သည် အန္တရာယ်များအား အချိန်မရွေးတွေ့ရှိနိုင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်ဟု သံသယဖြစ်ပါက ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသလျှင် ပြဿနာများစွာကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့် အချိန်မှစ၍ မွေးဖွားမည့်အချိန်အထိ ဆေးခန်း၊ ဆေးရုံသို့ အနည်းဆုံး ၄ ကြိမ်သွားရောက်ပြသစစ်ဆေးသင့်ပါသည်။ ထို့အပြင် မွေးဖွားပြီး ၁၂ နာရီအချိန်တွင်းသော်လည်းကောင်း၊ မွေးဖွားပြီး ၆ ရက်သတ္တပါတ်အချိန်အတွင်းတွင် ဆရာဝန်များဖြင့် ပြသစစ်ဆေးသင့်ပါသည်။

အကယ်၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်အချိန်သွေးသွန်မှု (သို့) နာကျင်မှု (သို့) အထက်ပါ ဖေါ်ပြထားသည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်လက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်လာပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံတွင် ချက်ခြင်းသွားရောက်ပြသပြီး အကြံဉာဏ်များအား တောင်းခံသင့်ပါသည်။

ဝမ်းဆွဲ ဆရာ၊ ဆရာမအား မွေးဖွားသည့် အချိန်တွင် ကူညီခြင်း၊ မွေးဖွားသည့် မိခင်အား မွေးဖွားပြီးမှစ၍ ၁၂ နာရီအတွင်းအချိန်ပြည့် ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် မွေးဖွားလာသည့် မိခင်နှင့်ကလေးငယ်အား ဖျားနာခြင်းမှ ကာကွယ်လျှော့ချနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်နေသည့် ဝမ်းဆွဲဆရာ၊ ဆရာမ (ဆရာဝန်၊ သူနာပြု သို့မဟုတ် လက်သည်) များမှ ကူညီခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ရှိနေခြင်းအား အောက်ပါအချက်များတွင် အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုအား အမြဲတမ်းစစ်ဆေးခြင်းပြုလုပ်မှသာ အကယ်၍ တခုခုဖြစ်ပါက ဆေးရုံသို့ အချိန်မီ သွားရောက်ပို့နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- သွေးတိုးဖြစ်ခြင်းမှစစ်ဆေးခြင်း၊ သွေးတိုးဖြစ်ခြင်းသည် ကလေးငယ်နှင့်မိခင်နှစ်ဦးစလုံးအား အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည်။
- သွေးအားနည်းရောဂါ ကာကွယ်နိုင်ရန် ဆေးများပေးရမည်ဖြစ်သည်။
- ဗီတာမင်အေအား အလုံအလောက်စားသုံးခြင်းအားဖြင့် မိခင်နှင့်မွေးဖွားလာမည့် ကလေးငယ်အား ရောဂါများကာကွယ်နိုင်မည် (ဗီတာမင်အေဝါတ် လျှော့နည်းမှုကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည့် ရောဂါများ)
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်အချိန်အတွင်းကူးစက်နိုင်မည့်ရောဂါများအားစစ်ဆေးခြင်း၊ ဆီးကြောမှဖြစ်နိုင်သည့်ရောဂါများ၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်နိုင်သည့်ရောဂါများအား ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးအား မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး ၂ လုံးထပ်မံထိုးခြင်းအားဖြင့် ကလေးငယ်ကိုလည်း မေးခိုင်ရောဂါ မှကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအား ထမင်းဟင်းချက်ရာတွင် အိုင်အိုဒင်း ဆားများကိုသာလျှင် သုံးစွဲရန် အားပေးခြင်း၊ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးအား လည်ပင်းကြီးရောဂါမှ ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ကလေးငယ်များကိုလည်း ဦးနှောက်ချို့ယွင်းမှုနှင့်ကိုယ်ခန္ဓာမသန်မစွမ်း ဖြစ်မှုများမှလည်းကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- သန္ဓေသား ပုံမှန်ကြီးထွားမှုရှိ၊ မရှိကို စစ်ဆေးပေးရမည်ဖြစ်သည်။
- လိုအပ်ပါက ၄က်ဖျားရောဂါကာကွယ်ဆေး၊ သောက်ဆေးများကို ပေးရမည်။
- ကလေးမွေးဖွားမည့် မိခင်လောင်းများအား မီးဖွားရသည့် အတွေ့အကြုံများကို ရှင်းလင်းပြောပြပြီး မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် မွေးစကလေးကို မည်သို့စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို မည်သို့ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းတို့နှင့် ပတ်သက်သော အကြံဉာဏ်များကိုပေးခြင်း။
- မီးဖွားသည့်အချိန်တွင် မည်သည့်နေရာများတွင် မွေးဖွားသင့်ခြင်း၊ မီးဖွားစဉ် ပြဿနာအခက်အခဲတစ်စုံတစ်ရာ ပေါ်ပေါက်လာပါက မည်သည့်နေရာသို့ သွားရမည်၊ အကူအညီများ မည်ကဲ့သို့ ရယူနိုင်မည် စသည်တို့ကို အကြံဉာဏ်များပေးနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။
- အမျိုးသမီးများအား လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်နိုင်သည့်ရောဂါများအကြောင်းကို မည်သို့ရှောင်ရှားရမည်ကို အကြံဉာဏ်များပေးခြင်း

- အိပ် (ချ) အိုင်ဗီရောဂါနှင့် ပါတ်သက်သော အခြားသူတယောက်မှ မသိစေသော လျှို့ဝှက်သည့် အကြံဉာဏ် ပေးခြင်းများကို စေတနာနှင့်အခမဲ့ပြုလုပ်ပေးစေသည်။ ဤအခွင့်အရေးကို အမျိုးသမီး တိုင်းရရှိရမည်။ မိမိကိုယ်ကိုအား ရောဂါရရှိသည်ဟုသံသယဖြစ်နေမိပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ အား အကြံဉာဏ်တောင်းခံသင့်ပြီး မွေးဖွားလာမည့်ကလေးငယ်အား ရောဂါပိုးမကူးစက်နိုင်ရန် မည်သို့ကာကွယ်ရမည်၊ မိမိကိုယ်ကို မည်သို့ဂရုစိုက်ရမည်အား သင်ယူလေ့လာသင့်ပါသည်။

မွေးဖွားသည့်အချိန်တွင် ကျွမ်းကျင်သူများသိထားသောအရာများ

- အချိန်ကြာမြင့်စွာ (၁၂ နာရီထက်ကျော်လွန်ပြီး) ဗိုက်နာခြင်းနှင့် မည်သည့်အချိန်တွင် ဆေးရုံသို့ သွားရန်လိုအပ်ကြောင်း သိထားသည်။
- မည်သည့်အချိန်တွင်ဆေးဝါးကုသရန်လိုအပ်ကြောင်းနှင့် မည်သို့ကုသသင့်ကြောင်းသိထားသည်။
- ကူးစက်မှုပြဿနာများကို မည်သို့လျှော့ချရကြောင်း (လက်များကိုသန့်ရှင်းအောင်ထားခြင်း၊ မွေးဖွား ခန်းကိုသန့်ရှင်းအောင်ထားခြင်းနှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းအောင်ထားခြင်း) သိ ထားသည်။
- ကလေးအနေအထားမမှန်ပါက မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို သိထားသည်။
- မိခင်မှ သွေးအလွန်အကျွံအဆင်းများသွားပါက မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကိုသိထားသည်။
- မည်သည့်အချိန်တွင်ချက်ကြိုးဖြုတ်ရပြီး မည်သို့ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည်ကို သိထားသည်။
- ကလေးသည် ချက်ခြင်းပင်အသက်မရှူပါက မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို သိထားသည်။
- မွေးဖွားလာသောကလေးငယ်ကို နွေးထွေးအောင်မည်သို့ထားရမည်၊ သန့်ရှင်းအောင် မည်သို့သုတ် ပေးရမည်ကို သိထားသည်။
- မွေးဖွားပြီးသည်နှင့် ကလေးကို မည်သို့နို့တိုက်ရမည်ကို နည်းလမ်းပြပေးနိုင်သည်။
- ကလေးမွေးဖွားပြီးသော မိခင်ကို မည်သို့ပြုစုရကြောင်းသိထားသည်။
- မျက်စိကန်းခြင်းမှကာကွယ်ရန် မျက်စင်းခတ်ဆေးမည်သို့ထည့်ပေးရမည်ကို သိထားသည်။

မွေးဖွားပြီးနောက် ကျွမ်းကျင်သူများ ပြုလုပ်ရမည့်အရာများ

- မွေးဖွားပြီး ၁၂ နာရီအတွင်းနှင့် ၆ ပတ်အကြာမိခင်၏ကျန်းမာရေးကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးသင့်သည်။
- နောက်ကလေးထပ်ယူရန် ကာကွယ်ခြင်းများ၊ ပြင်ဆင်မှုများလုပ်ရမည်ကို မိခင်အား အကြံဉာဏ် ပြုသင့်သည်။

- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကူးစက်မှုရောဂါကဲ့သို့သော အိပ်ရန်အိုင်ဗီ ရောဂါနှင့် ကလေးသို့ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းကို မည်သို့ကာကွယ်သင့်ကြောင်း မိခင်အားအကြံဉာဏ်ပြုသင့်သည်။

၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် အာဟာရနှင့် ပြည့်စုံသောအစားအစာများရရှိရန်နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလတစ်လျှောက်လုံးတွင် ပိုမိုအနာဃာတခြင်းများ အထူးလိုအပ်ပါသည်။

သံဓါတ်အများဆုံးပါသောအစားအစာများ၊ ဗီတာမင်အေနှင့် (folic acid) ဓါတ်ပါဝင်သည့် အစားအစာများကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်ကာလတွင် စားသုံးပါက မိခင်အားပိုမိုကျန်းမာသန်စွမ်းစေပါသည်။ ၎င်းအစားအစာများမှာ အသား၊ ငါး၊ ဥများ၊ အစိမ်းရောင်ရှိသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ လိမ္မော်ရောင် (သို့) အဝါရောင်ရှိသောသစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များစသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအား သွေးအားနည်းခြင်းမှကာကွယ်ရန် (သို့) သံဓါတ်ပါသောဆေးလုံးများ၊ ဗီတာမင်အေဓါတ်ချို့တဲ့လျှင် ဗီတာမင်အေဓါတ်လုံလောက်စွာရရှိရန် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများမှ ထုတ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ တနေ့လျှင် ဗီတာမင်အေ ၁၀၀၀၀ အိုင်ယူထက်မပို (သို့) တစ်ပတ်လျှင် ၂၅၀၀၀ အိုင်ယူထက် ပို၍မသုံးဆောင်သင့်ပေ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် အိုင်အိုဒင်းဆားကိုသာ သုံးဆောင်သင့်သည်။ နေ့စဉ်အစား အစာထဲတွင် အိုင်အိုဒင်းဓါတ်လုံလောက်အောင် စားသုံးမှုမရှိသော အမျိုးသမီးများသည် ကလေးပျက်ကျခြင်း၊ ကလေးတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (သို့) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်မစွမ်းမှုဖြစ်ပေါ်သည့်အလားအလာ ပိုများသည်။ လည်ပင်းကြီးရောဂါ၊ လည်ပင်း ၏ အရှေ့ပိုင်းတွင် ရောင်ကားလာခြင်းသည် အိုင်အိုဒင်းဓါတ်ချို့တဲ့သည့် လက္ခဏာကို ဖော်ပြသည်။

အကယ်၍ သွေးအားနည်းခြင်း၊ ဌက်ဖျားရောဂါဖြစ်ခြင်း (သို့) ချိတ်သန်ကောင်ရှိသည်ဟု သံသယရှိပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှ ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သင့်သည်။

၄။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်၊ ဆေးဝါး၊ အဆိပ်သင့်ခြင်းနှင့် ညစ်ညမ်းမှုများသည်ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးငယ်များအတွက် အထူးအန္တရာယ်ဖြစ်စေပါသည်။

အရက်သောက်ခြင်း (သို့) မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း (သို့) အခြားသူများဆေးလိပ်သောက်သည့်အနီးအနားတွင် နေခြင်းသည် မိမိ၏ကျန်းမာရေးနှင့် ကလေး၏ကျန်းမာရေးကို အလိုလိုထိပါးစေပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကာလတွင် ဆေးဝါးလုံးဝမသုံးမိရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ လိုအပ်မှသာလျှင် သင်တန်းဆင်းပြီးကျန်းမာရေးလုပ်သား၏ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သုံးဆောင်ရမည်။

အကယ်၍ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှ ဆေးလိပ်သောက်ခဲ့လျှင် ကလေးအလေးချိန်မပြည့်ဘဲ မွေးဖွားခြင်း၊ ထို့အပြင် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အအေးမိခြင်း၊ ခွဲကျပ်၍သူငယ်နာရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ အဆုပ်အအေးမိခြင်း (သို့) အခြားသောအသက်ရှူခြင်းပြဿနာများဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် အလားအလာရှိသည်။

ကလေး၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြီးထွားမှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုကောင်းမွန်ရေးအတွက် ဆေးရွက်ကြီး၊ ဆေးလိပ်တို့၏အင्ဇေ (သို့) မီးခိုးမီးငွေ့များကဲ့သို့သော ခါတ်မြေသြဇာအခိုးအငွေ့များနှင့် အခြားသောအဆိပ်သင့်သော အခိုးအငွေ့များနှင့် သစ်ရွက်မှညစ်ညမ်းမှုများ၊ ကားနှင့်ဆိုင်ကယ်မီးခိုးများ၊ အချို့သော သုတ်ဆေးအနံ့များစသည်တို့မှ ကာကွယ်သင့်ပါသည်။

၅။ အမျိုးသမီးများနှင့်ကလေးများအား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတရားပြုခြင်းများသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းများစွာထဲတွင်လူထုတို့၏ကျန်းမာရေးအတွက် ပြဿနာများဖြစ်စေပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလမတရားပြုခြင်းများသည် မိခင်ရောသန္ဓေသားအတွက်ပါ အန္တရာယ်ဖြစ်စေပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အားမတရားပြုခဲ့လျှင် မိခင်ရောကလေးကိုပါ အလေးအနက်ထိခိုက်နစ်နာစေနိုင်ပါသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် မတရားပြုခြင်းခံရသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် နောက်ထပ်ကလေးမရနိုင်တော့ပါ။ ထို့ကြောင့် သူမ၏မိသားစုဝင်များအားလုံးတို့သည် ဤအန္တရာယ်မျိုးကို သတိပြုပြီး ကာကွယ်မှုပေးရပေသည်။

၆။ ပညာတတ်သည့်မိန်းကလေးများ၊ ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး ကလေးဘဝနှင့်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် အာဟာရကောင်းမွန်စွာရရှိခဲ့ပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် ကလေးမွေးဖွားစဉ်တွင် ပြဿနာလျော့နည်းစေပါသည်။

စာရေးတတ်ဖတ်တတ်ခြင်းသည် အမျိုးသမီးများအား မိမိတို့၏မိသားစုကျန်းမာရေးကို အကာအကွယ်ပေးစေပါသည်။ အနည်းဆုံးအတန်းပညာ ၇ တန်းတက်နိုင်သောမိန်းကလေးများသည် ပညာအနည်းငယ်သာတတ်သူ (သို့) ပညာမတတ်သူများထက် အသက်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန်အခွင့် အလွန်နည်းပါးပြီး၊ အသက်အရွယ်ပိုကြီးလာသည့်အခါမှသာလျှင် အိမ်ထောင်ပြုကြသည်။

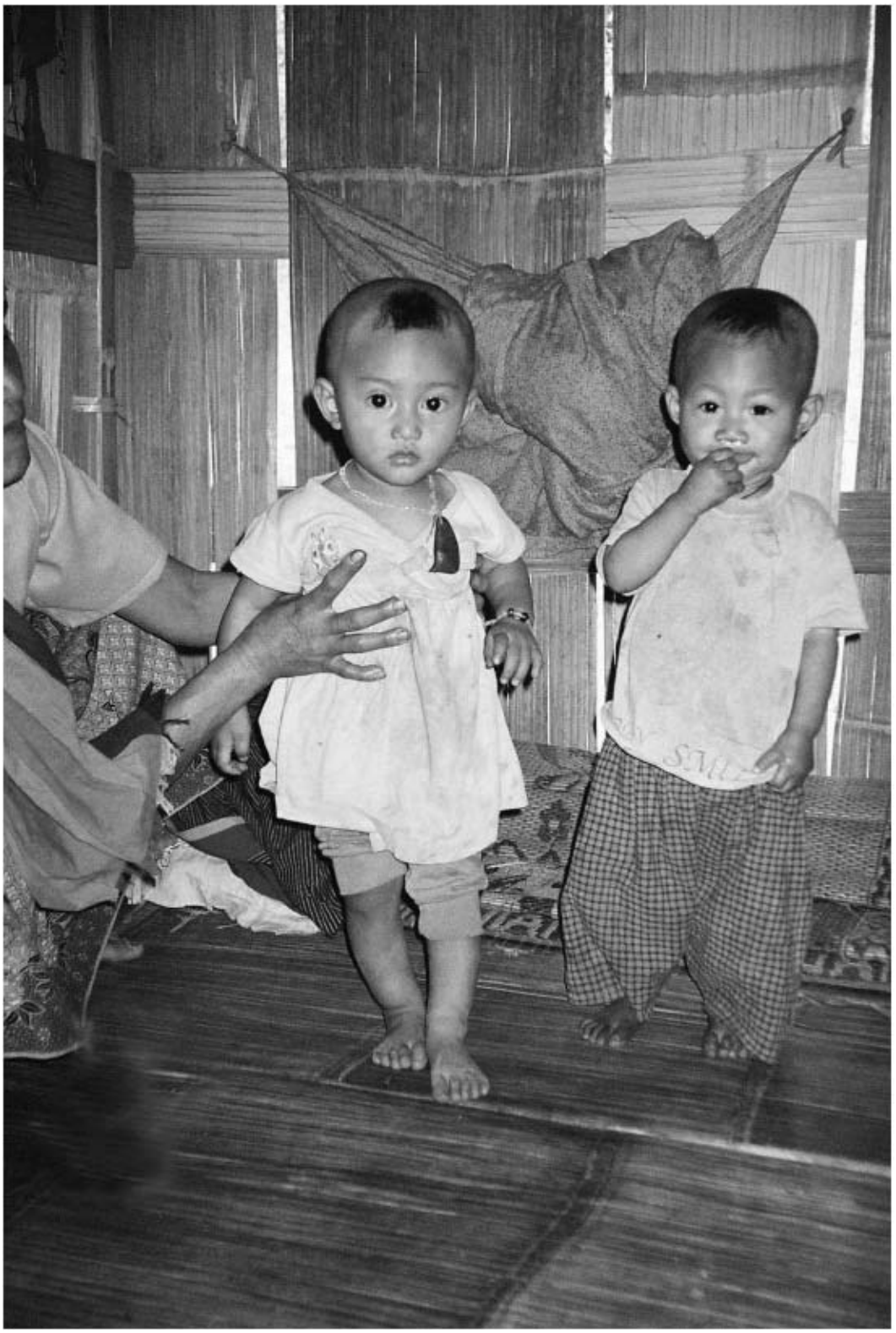
အာဟာရခါတ်ပြည့်စုံသော အစားအစာများအား ငယ်စဉ်ဘဝတုန်းကစားရခြင်း၊ အရွယ်ရောက်မှ အိမ်ထောင်ပြုခြင်းတို့သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ဖြစ်လာနိုင်သည့်အန္တရာယ်များနှင့် မီးဖွားစဉ်ဖြစ်နိုင်သည့်အန္တရာယ်များကို များစွာလျှော့ချနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အာဟာရဓာတ်ပြည့်စုံသော အစားအစာများမှာ ပဲ၊ ဆန်၊ အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အနီ၊ အဝါ၊ လိမ္မော်ရောင်အသီးအရွက်များနှင့် သစ်သီးဝလံများကို စားသုံးသင့်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက နို့နှင့်အခြားသော နို့မှုန့်များ၊ ဥ၊ ငါး၊ ကြက်သားနှင့် အခြားသောအသားများကိုလည်းသုံးဆောင်သင့်ပါသည်။

အင်္ဂါဇာတ်များကို ဖြတ်ထားသည့်မိန်းကလေး (သို့) အမျိုးသမီးများ၏ ဆီးလမ်းကြောင်းနှင့် အမျိုးသမီးအင်္ဂါဇာတ်များတွင် ရောဂါများကူးစက်နိုင်ပြီး သေစေနိုင်သည့်အထိဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများ၏ အင်္ဂါဇာတ်များကိုဖြတ်ခြင်းအားဖြင့် မီးဖွားသည့်အချိန်တွင် ဒုက္ခပေးနိုင်ပြီး အမျိုးသမီးများ၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

၇။ အမျိုးသမီးတိုင်း ကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုခံယူရန်အခွင့်အရေးရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလနှင့် မွေးဖွားသည့်ကာလတွင်ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများသည် အမျိုးသမီးများအားနည်းစနစ်ဆိုင်ရာနှင့်ပတ်သက်၍ ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိရမည်ဖြစ်ပြီး ရိုသေလေးစားစွာ ပြောဆိုဆက်ဆံရမည်။

အမျိုးသမီးများကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်အချိန်၊ မီးဖွားသည့်အချိန်နှင့် မီးဖွားပြီးအချိန်တွင် ကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုများနှင့် အကြံဉာဏ် ပေးမှုများ ရရှိပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်အချိန်နှင့် မီးဖွားချိန်တွင်း အန္တရာယ်များကို ကျော်လွှားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ မွေးဖွားသည့်အချိန်တွင် အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်သည့် ဆရာဝန်များ၊ သူနာပြုများနှင့် လက်သည်များကို လိုအပ်ပါက ရရှိနိုင်သည့် အခွင့်အရေးများရှိပါသည်။

အဆင့်အတန်းရှိသော ကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုများကြောင့် လူနာအား မိမိရောဂါနှင့် ပါတ်သက်သောအချက်အလက်အပြည့်အစုံကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး၊ အကြံဉာဏ်ပေးခြင်းများကို လူများက လက်ခံမည်ဖြစ်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်ပါတ်သက်လာသည့် အကြံဉာဏ်ပေးမှုများကို တောင်းဆိုလာပါက ကျန်းမာရေးဌာနများမှ အဆင်သင့်ဖြစ်ရမည်ဖြစ်ပြီး အဖိုးအခများခြင်းကြောင့် အမျိုးသမီးများ သွားရောက်အကြံဉာဏ်တောင်းခံမှုအား ရပ်တန့်နိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများသည် အမျိုးသမီးများအား နည်းစနစ်ဆိုင်ရာ နှင့်ပါတ်သက်၍ ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိရမည်ဖြစ်ပြီး ရိုသေလေးစားစွာ ပြောဆိုဆက်ဆံရမည်။ ထို့အပြင် ရိုးရာဓလေ့ထုံးတမ်းများကိုလည်း သတိထားသင့်ပြီး အမျိုးသမီးများ၏ အခွင့်အရေးကိုလည်း နားလည်သိရှိခြင်း၊ လျှို့ဝှက်မှုများပြုလုပ်သင့်ခြင်းနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးများကိုလည်း အလေးထားသင့်ပါသည်။



သတင်းအချက်အလက်များကိုဝေမျှရန်
အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးပုံ

ကလေးငယ်များ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်ငယ်ရွယ်သည့်အချိန်အတွင်း လေ့လာဆည်းပူးမှု

ကလေးငယ်များ၏ ပထမရှစ်နှစ်တာကာလနှင့်အထူးသဖြင့်အစောပိုင်းသုံးနှစ်သည် ၎င်းတို့၏အနာဂတ်ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ကြီးထွားမှုနှင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုအတွက် အလွန်အရေးကြီးသောကာလဖြစ်သည်။ ဤအသက်အရွယ်အတွင်းတွင် ကလေးငယ်များ၏ လေ့လာသင်ကြားနိုင်မှုနှုန်းသည် အခြားသောအသက်အရွယ်အတွင်း လေ့လာသင်ကြားမှုနှုန်းထက်ပိုမိုမြင့်မားသောကာလဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်များသည် အများ၏ ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်း၊ အလေးပေးခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနိုးကြားမှုများပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများကျွေးခြင်းနှင့် ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပေးခြင်းတို့ကိုရရှိပါက ထိုကလေးများ၏ဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းနှင့် လေ့လာဆည်းပူးနိုင်မှုနှုန်းများ ပိုမိုမြန်ဆန်လာသည်။

ကလေးငယ်တိုင်းတွင် မွေးဖွားပြီးသည့်အခါ တရားဝင်မွေးစာရင်းတင်ခွင့်၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုခံယူခွင့်၊ အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာများရရှိခွင့်၊ ပညာရေးသင်ကြားခွင့်နှင့် သူတပါး၏ ခွဲခြားဆက်ဆံမှု၊ နာကျင်စေမှုနှင့် ဖိနှိပ်မှုတို့မှ အကာအကွယ်ရယူပိုင်ခွင့်တို့ရှိသည်။ ကလေးများ၏ အခွင့်အရေးများကို လေးစားလိုက်နာခြင်း၊ အကာအကွယ်ပေးခြင်းနှင့် ကလေးများထိုအခွင့်အရေးကို အပြည့်အဝရရှိရေးမှာ ကလေးမိဘ အုပ်ထိန်းသူများနှင့် အစိုးရများ၏တာဝန်ဖြစ်သည်။

သိထားသင့်သည့် အဓိကအချက်များ

မိသားစုတိုင်းနှင့်လူမှုအဖွဲ့အစည်းတို့မှသိထားသင့်သည့်အချက်အလက်များ

ကလေးငယ်များ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်ငယ်ရွယ်သည့် အချိန်အတွင်းလေ့လာဆည်းပူးမှု

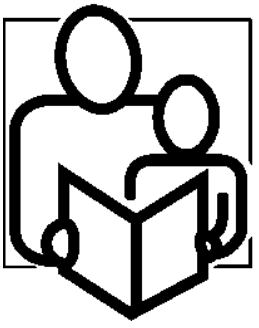
၁။ ပထမရှစ်နှစ်တာကာလနှင့် အထူးသဖြင့် အစောပိုင်းသုံးနှစ်တာကာလအတွင်း ကလေးများရရှိသော ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ဂရုစိုက်မှုများသည် ထိုကလေးများ၏ အနာဂတ်ဘဝအပေါ်လွှမ်းမိုးမှုများစွာ ရှိသကဲ့သို့ အလွန်အရေးပါသည့် အခန်းကဏ္ဍတွင်ပါဝင်သည်။

၂။ ကလေးများသည် မွေးဖွားပြီးသည့်အချိန်မှစ၍ လျင်မြန်စွာလေ့လာသင်ယူမှုများ ပြုလုပ်သည်။ ထိုအချိန်တွင် ကလေးများသည် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုနှင့် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများစားသုံး နိုင်မှုအပြင် ကြင်နာယုယမှုများ၊ ဂရုစိုက်မှုများနှင့် စိတ်ခါတ်နိုးကြားစေမှုများရရှိပါက ၎င်းတို့၏ ကြီးထွားမှုနှင့် လေ့လာသင်ကြားမှုတို့သည် အမြန်ဆုံးသောအနေအထားတွင် ရှိစေလာမည်ဖြစ်သည်။

၃။ ကလေးများကို လွတ်လပ်စွာကစားရန်နှင့် စူးစမ်းလိုစိတ်ရှိရန် တိုက်တွန်းခြင်းသည် ထိုကလေးများ၏ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ခံစားမှုအပိုင်း၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုအပိုင်းနှင့် လေ့လာသင်ကြားနိုင်မှုဆိုင်ရာ ဉာဏ်ရည်များ၏ ဖွံ့ဖြိုးလာမှုကို များစွာအထောက်အကူပြုသည်။

၄။ ကလေးများသည်ယင်းတို့နှင့် နီးစပ်သောသူများထံမှ အပြုအမူများအတိုင်း လိုက်၍ အတုယူလုပ်ဆောင်တတ်ကြသည်။

၅။ ကလေးများ၏ မိဘများနှင့်ကလေးများကို စောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် မိမိတို့ကလေး၏ ကြီးထွားမှုနှင့်ဖွံ့ဖြိုးမှု တုံ့ဆိုင်းနေသောလက္ခဏာများကို သိထားသင့်သည်။



အထောက်အကူပြုသိမှတ်ဖွယ်ရာအချက်များ

ကလေးငယ်များ၏ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ငယ်ရွယ်သည့်အချိန်အတွင်း လေ့လာဆည်းပူးမှု

၁။ ပထမရှစ်နှစ်တာကာလနှင့် အထူးသဖြင့် အစောပိုင်းသုံးနှစ်တာကာလအတွင်း ကလေးများရရှိသော ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ဂရုစိုက်မှုများသည် ထိုကလေးများ၏ အနာဂတ်ဘဝအပေါ်လွှမ်းမိုးမှုများ များစွာရှိသကဲ့သို့ အလွန်အရေးပါသည့် အခန်းကဏ္ဍတွင်ပါဝင်သည်။

တစ်နှစ်သားအရွယ်ကလေးများအား ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ ကလေးများကို ယုယစွာပွေ့ချီထားခြင်းနှင့် စကားပြောပေးခြင်းများသည် ကလေးများ၏ကြီးထွားမှုနှင့် ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုများကို မြင့်မားလာစေသည်။ မိခင်နှင့် နီးကပ်စွာနေရခြင်းနှင့် တောင်းဆိုသည့်အခါနို့တိုက်ကျွေးမှုကိုရရှိစေခြင်းသည် ကလေးငယ်များအတွက် လုံခြုံမှုရှိသောခံစားမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ရင်သွေးငယ်များအားနို့တိုက်ကျွေးရာတွင် ကလေးငယ်များအတွက် အာဟာရရှိရန်နှင့် သက်တောင့်သက်သာရှိရန်လိုအပ်သည်။

ကလေးငယ် ကျား၊မ နှစ်ဦးစလုံးတွင် စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်း၊ ခံစားမှုပိုင်းနှင့် လိုအပ်ချက်များ အားလုံးတူညီသည်။ ၎င်းတို့တွင် တူညီသော လေ့လာသင်ကြားနိုင်စွမ်းရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးသူငယ်များအားလုံးသည် ကြင်နာယုယမှု၊ အလေးပေးမှုနှင့် အသိအမှတ်ပြုမှုများလိုအပ်သည်။

ကလေးငယ်များ၏ ငိုယိုခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်ကိုဖော်ပြသော ဆက်သွယ်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ငိုယိုနေသော ကလေးငယ်အားချက်ချင်းပွေ့ဖက်၍ နှစ်သိမ့်အားပေးမှုများပြုလုပ်ပေးခြင်းသည် ၎င်းတို့အတွက် ယုံကြည်စိတ်ချ၍ လုံခြုံမှုရှိသောခံစားမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေရန်အတွက် အလွန်အထောက်အကူပြုသည်။

အာဟာရချို့တဲ့၍ သူငယ်နာမစင်သောကလေးငယ်များ၊ မကြာခဏဖျားနာတတ်သော ကလေးငယ်များသည် ကျန်းမာသောကလေးငယ်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက ပိုမိုရှိ ကြောက်ရွံ့တတ်ခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျလွယ်ခြင်း၊ ကစားလိုစိတ်မရှိခြင်း၊ စူစမ်းလိုစိတ်နည်းပါးခြင်းနှင့် အခြားသူများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ မှုနည်းပါးခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ယင်းသို့သောကလေးငယ်များသည် အထူးဂရုစိုက်မှုများလိုအပ်ပြီး အစာစားရန်အတွက် အားပေးမှုများလိုအပ်ပါသည်။

ကလေးငယ်များ၏ စိတ်ခံစားမှုသည် စစ်မှန်ပြီး အလွန်ပြင်းထန်သည်။ ကလေးငယ်များသည် မိမိတို့ လုပ်ဆောင် လိုသောအရာများ (သို့မဟုတ်) လိုချင်သောအရာများမရရှိပါက စိတ်အလိုမကျ ဖြစ်တတ်သည်။ ကလေးငယ်များသည် သူစိမ်းများနှင့် အမှောင်ကိုကြောက်တတ်ကြသည်။ ကလေးငယ်များ၏ တုံ့ပြန်မှုများကို လျှောင်ပြောင်သရော်ခြင်း၊ ပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းနှင့် လျစ်လျူရှုခြင်းတို့သည် ၎င်းတို့ကို ရှက်ရွံ့မှုများဖြစ်ပေါ်စေပြီး ခံစားချက်များဖေါ်ထုတ်ခြင်းကို အဟန့်အတားဖြစ်စေတတ်သည်။ ၎င်းတို့၏ ပြင်းထန်သောစိတ်ခံစားမှုများ ဖေါ်ပြခြင်းကို အကယ်၍ကလေးထိန်းများအနေဖြင့် စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်ပါက ထိုကလေး၏စိတ်ပျော်ရွှင်မှုနှင့် စိတ်လုံခြုံမှုတို့ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေနိုင်သည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြစ်ဒဏ်ပေးမှုနှင့် အကြမ်းဖက်သော ရုပ်ပုံဗွီဒီယိုများပြပေးခြင်းသည် ကလေးငယ်များ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ထိခိုက်လာစေနိုင်သည်။ ကလေးငယ်များကို ကြမ်းတမ်းစွာပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းသည် ထိုကလေး၏စိတ်ကိုပိုမိုကြမ်းတမ်းစေပြီး အကြမ်းဖက်လိုစိတ်များဖြစ်ပေါ်စေတတ်သည်။ မည်သို့မည်ပုံ ပြုမူလုပ်ဆောင်သင့်သည်ကို ရှင်းလင်းစွာဖေါ်ပြခြင်း၊ မလုပ်ဆောင်သင့်သောအရာများကို တင်းကြပ်

သော စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများဖြင့် ထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့် ကောင်းမွန်သောအပြုအမူများကို ချီးကျူးပေးခြင်းသည် ကလေးငယ်များကို မိသားစုနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းတွင် ကောင်းမွန်သောသူတစ်ဦးဖြစ်စေရန် ထိရောက်သော တွန်းအားပေးမှုနည်းလမ်းဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်များကို ဂရုစိုက်ရာတွင် မိဘနှစ်ဦးအပြင် မိသားစုဝင်များအားလုံးပါဝင်ရန်လိုအပ်သည်။ အထူးသဖြင့် ဖခင်၏တာဝန်နှင့်အပြုအမူသည်အလွန်အရေးကြီးသည်။ ဖခင်အနေဖြင့် ကလေးများ၏ လိုအပ်သော ချစ်ခင်မှု၊ ကြင်နာမှုများနှင့် အားပေးအားမြှောက်မှုများကို ပေးဆပ်နိုင်သကဲ့သို့ မိမိတို့၏ ကလေးများ ကောင်းမွန်သောပညာရေးရရှိနိုင်ရေး၊ အာဟာရဖြစ်စေသော အစားအသောက်များစားသုံးနိုင်ရေးနှင့် ကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများ ရရှိစေရေးအတွက် သေချာစွာစီစစ်လုပ်ဆောင်ရန်လည်း လိုအပ်သည်။ ထို့အပြင်ဖခင်များအနေဖြင့် မိမိတို့နေထိုင်သောပတ်ဝန်းကျင်သည် ကလေးအတွက် လုံခြုံစိတ်ချ၍ အကြမ်းဖက်မှုများနည်းပါးသောပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဖြစ်စေရန် ကူညီလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ဖခင်အနေဖြင့် မိမိ၏ဇနီးကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန် သို့မဟုတ် ရင်သွေးငယ်ကို နို့တိုက်ကျွေးနေချိန်တွင် အိမ်မှုကိစ္စများကိုလည်း ဝင်ရောက်ကူညီလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

၂။ ကလေးများသည် မွေးဖွားပြီးသည့်အချိန်မှစ၍ လျင်မြန်စွာ လေ့လာသင်ယူမှုများပြုလုပ်သည်။ ထိုအချိန်တွင် ကလေးများသည် ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုနှင့် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ စားသုံးနိုင်မှုအပြင် ကြင်နာယုယမှုများ၊ ဂရုစိုက်မှုများနှင့် စိတ်ဓါတ်နိုးကြားစေမှုများရရှိပါက ၎င်းတို့၏ ကြီးထွားမှုနှင့် လေ့လာသင်ကြားမှုတို့သည် အမြန်ဆုံးသောအနေအထားတွင်ရှိသည်။

မွေးပြီးပြီးချင်း တစ်နာရီအတွင်းကလေးငယ်များအား နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးငယ်များ၏ ကြီးထွားမှု၊ ဖွံ့ဖြိုးမှု နှင့် မိခင်နှင့်ရင်းနှီးမှုများကို များစွာအထောက်အကူပြုစေသည်။ ထိတွေ့မှု၊ ကြားနာမှု၊ အနံ့အသက် ရရှိမှု၊ မြင်တွေ့မှုများနှင့် အရသာခံစားမှုများသည် ကလေးများအတွက် ၎င်းတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုရှုစမ်း လေ့လာရာတွင် အသုံးပြုသောအရာများဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်များကို စကားပြောပေးခြင်း၊ ပွေ့ဖက်ချော့သိပ်ခြင်း နှင့် ရင်းနှီးသောမျက်နှာများကို မကြာခဏ မြင်တွေ့ရခြင်း၊ ရင်းနှီးသောအသံများကိုမကြာခဏကြားရခြင်း၊ မတူညီသောပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ကစားရခြင်းသည် ကလေး၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုကို မြန်ဆန်စေသည်။ မွေးပြီးသည့်အချိန်မှစ၍ ကလေးများသည် ကြင်နာယုယမှုနှင့် လုံခြုံမှုတို့ကိုခံစားရပြီး မိသားစုဝင်များနှင့် မကြာခဏထိတွေ့ ဆက်ဆံခြင်းများရရှိပါက ထိုကလေး၏လေ့လာသင်ကြားမှုနှုန်းမှာ ပိုမိုမြန်ဆန်လာသည်။ လုံခြုံမှုရှိသည် ဟုခံစားရသောကလေးများသည် ကျောင်းစာသင်ကြားရာတွင် လျင်မြန်စွာတတ်ကျွမ်းနိုင်သကဲ့သို့ မိမိတို့ ဘဝတွင် အခက်အခဲများနှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရာတွင်လည်း ကောင်းမွန်စွာကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းလာ တတ်လေ့ရှိသည်။

မွေးစမှခြောက်လအထိ ကလေးငယ်များကိုတောင်းဆိုသည့်အချိန် သို့မဟုတ် လိုအပ်သည့် အချိန်တိုင်းတွင် နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၊ အသက်ခြောက်လပြည့်သည့်အချိန်မှစ၍ အန္တရာယ်ကင်းပြီး အာဟာရ ဖြစ်စေသောအစား အသောက်များကို အချိန်မှန်မှန်တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် နှစ်နှစ်သားအရွယ်ထိ သို့မဟုတ် ထိုထက်ပို၍ နို့တိုက်ကျွေးခြင်းများပြုလုပ်ပါက ကလေး၏ ကျန်းမာသန်စွမ်းမှု သို့မဟုတ် အာဟာရပြည့်ဝမှုများ ရရှိစေနိုင်သည့် အပြင် မိခင် သို့မဟုတ် ကလေးထိန်း၏ ကြင်နာမှု နှင့် ထိတွေ့မှုများကို ၎င်းကလေးများ ကောင်းစွာခံစားရရှိသည်။

ကလေးများသည် မိမိတို့၏လေ့လာသင်ကြားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အရေးကြီးဆုံးသောနည်းလမ်းမှာ အခြားပတ်ဝန်းကျင်ရှိသူများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုမှဖြစ်သည်။ မိဘများနှင့် ကလေးထိန်းများက ကလေး၏လုပ်ဆောင်ချက်များကို တုံ့ပြန်ခြင်း၊ ပြန်လည်စကားပြောပေးခြင်းများ ပိုမိုပြုလုပ်ပေးပါက ထိုကလေးသည်လည်းလျင်မြန်စွာလေ့လာသင်ကြားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်မိဘများ၊ ကလေးထိန်းများ အနေဖြင့် စကားပြောခြင်း၊ စာဖတ်ပြခြင်းနှင့် သီချင်းဆိုပြခြင်းများကို ပြုလုပ်ပေးသင့်သည်။ ကလေးများသည် ထိုစကားလုံးများ၊ စာသားများကိုနားလည်မှုမရရှိသေးသော်လည်း ၎င်းတို့၏ ဘာသာစကား ပြောဆိုတတ်ကျွမ်းလာမှုနှင့် လေ့လာသင်ကြားနိုင်မှုစွမ်းရည်ကိုတိုးတက်မြင့်မားစေသည်။

မိဘများနှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်သူများသည် ကလေးငယ်များကို ၎င်းတို့အတွက်အသစ်အဆန်း ဖြစ်စေသောအရာများ၊ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသောအရာများကိုပြပေးခြင်း၊ နားထောင်စေခြင်းနှင့် ကိုင်တွယ်စေခြင်းတို့သည် ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် လေ့လာသင်ကြားမှုကိုများစွာထောက်အကူဖြစ်စေသည်။

ကလေးငယ်များနှင့် ရင်သွေးငယ်များကို တစ်ဦးတည်းအချိန်ကြာမြင့်စွာမထားသင့်ပေ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကလေးငယ်၏ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုကို နှောင့်နှေးစေတတ်သည်။

မိန်းကလေးငယ်များသည်လည်း ယောကျ်ားလေးများကဲ့သို့ တူညီသောအစားအစာ၊ ကြင်နာယုယမှု နှင့် ဂရုစိုက်မှုများလိုအပ်သည်။ ကလေးငယ်တိုင်းသည် ၎င်းတို့အသစ်အဆန်းများ လေ့လာသင်ကြား ပြောဆိုပြီးတိုင်း ချီးမွမ်းမှုများ၊ အားပေးမှုများ ပြုလုပ်ပေးရန်လိုအပ်သည်။

ကလေးငယ်များစိတ်ပိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်း ကောင်းမွန်စွာဖွံ့ဖြိုးမှုမရှိပါက မိဘများအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း များထံမှအကြံဉာဏ်များ ရယူတိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်သည်။

ကလေးငယ်များကို ပထမဦးဆုံး မိခင်ဘာသာစကားသင်ကြားပေးခြင်းသည် ၎င်းတို့အတွက် စဉ်းစား တွေးခေါ်လာတတ်ရန်နှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ဖော်ထုတ်နိုင်မှုစွမ်းရည်ကို များစွာအထောက်အကူပြုသည်။ ကလေးငယ်များသည် ဘာသာစကားကို သီချင်းများ၊ ပုံပြင်များနှင့် ကစားခြင်းများမှ လျင်မြန်စွာ လေ့လာ သင်ယူတတ်မြောက်ကြသည်။

အစာအာဟာရချိတ်ပြည့်ဝပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ကိုယ်ခံအားကောင်းမွန်ပြီးသော ကလေးငယ်များ သည် အသက်ရှင်သန်နိုင်ရန်အခွင့်များပြီး သင်ကြားလိုစိတ်၊ ကစားလိုစိတ်နှင့် လူအများနှင့် ထိတွေ့ ဆက်ဆံလိုစိတ် မြင့်မားကြသည်။ ထိုကဲ့သို့သောကလေးများရရှိခြင်းသည် မိသားစုများအနေဖြင့်လည်း ကလေး၏ကျန်းမာရေး အတွက်လိုအပ်သော အသုံးစရိတ်များလျှော့ချနိုင်မှု၊ ကလေးများဖျားနာခြင်း ကြောင့် ကျောင်းတက်ရက်များ ပျက်ကွက်မှုနှင့် မိသားစုဝင်များအလုပ်ပျက်မှုများကို လျှော့ချလာနိုင် သည်။

၃။ ကလေးများကိုလွတ်လပ်စွာကစားရန်နှင့် စူးစမ်းလိုစိတ်ရှိရန်တိုက်တွန်းခြင်းသည် ထိုကလေးများ၏ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ခံစားမှုအပိုင်း၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုအပိုင်းနှင့်လေ့လာ သင်ကြားနိုင်မှု ဆိုင်ရာဉာဏ်ရည်များ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုများစွာအထောက် အကူပြုသည်။

ကလေးများသည် ပျော်ရွှင်မှုအတွက်ကစားကြသည်။ ထိုကဲ့သို့ကစားခြင်းသည် ၎င်းတို့၏လေ့လာ သင် ကြားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အဓိကသော့ချက်လည်းဖြစ်သည်။ ကစားခြင်းသည် ကလေးများ၏ အသိ ပညာနှင့် အတွေ့အကြုံကိုရင့်ကျက်စေသကဲ့သို့ ကလေးများ၏ စူးစမ်းလိုစိတ်နှင့် မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည် မှုများကိုလည်း တည်ဆောက်ပေးသည်။ ကလေးများသည် ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်မှုများ၏ ရလဒ်များကို

နှိုင်းယှဉ်ခြင်း၊ မေးခွန်းများမေးခြင်းနှင့် အခက်အခဲများကိုကိုယ်တိုင်ရင်ဆိုင်ခြင်းတို့ဖြင့် အသစ် အဆန်းများကို စူးစမ်းလေ့လာကြသည်။ ကစားခြင်းသည် ကလေးများ၏ ဘာသာစကား၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု၊ စိမ်ခန့်ခွဲမှု နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချတတ်မှုအစရှိသောအရည်အချင်းများကို တိုးတက်စေသည်။ မသန်မစွမ်းသော ကလေးများအတွက် စိတ်ဓါတ်နှိုးကြားမှုနှင့် ကစားလိုစိတ်ရှိမှုတို့သည် အလွန်အရေးကြီးသည်။

မိန်းကလေးနှင့် ယောကျ်ားလေးနှစ်ဦးစလုံးတွင် တူညီသောကစားပိုင်ခွင့်၊ မိသားစုအဖွဲ့ဝင်များနှင့် ရင်းနှီးပိုင်ခွင့်ရှိရန် လိုအပ်သည်။ ဖခင်နှင့်အတူကစားခြင်း၊ ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်းသည် ကလေးနှင့်ဖခင်၏ အကြားရင်းနှီးမှုကို ပိုမိုခိုင်မာလာစေလာသည်။

မိသားစုဝင်များ၊ ကလေးစောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် ကလေးများကို ရှင်းလင်းသောညွှန်ကြားမှုများနှင့် လိုအပ်သောကစားစရာပစ္စည်းများပေး၍ ရိုးရှင်းသောပဟေဠိများ သို့မဟုတ် တစုံတခုလုပ်ဆောင်စေခြင်းဖြင့် ကလေး၏သင်ကြားနိုင်မှုစွမ်းရည်ကို အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။ ထိုကဲ့သို့လုပ်ဆောင်ရန် ကလေးများကို ခိုင်းစေရာတွင် မိမိ၏ဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှုမပါစေဘဲ ကလေးများ၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်၍ လုပ်ဆောင်နေမှုများကို အနီးကပ်လေ့လာစောင့်ကြည့်ပေးရန် လိုအပ်သည်။

အလွန်ငယ်ရွယ်သောကလေးငယ်ကတစုံတခုကို သူတပါး၏အကူအညီမလိုချင်ဘဲ မိမိဘာသာမိမိ လုပ်ဆောင်လိုသည်ဟု ပြောဆိုလာပါက ကလေးစောင့်ရှောက်သူအနေဖြင့် စိတ်ရှည်သည်းခံတတ်ရန် လိုအပ်သည်။ ကလေးများသည် တစုံတခုကိုကြိုးစား၍ အောင်မြင်ပြီးဆုံးအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းမှ လေ့လာသင်ယူမှုများ ပြုလုပ်သည်။ ကလေးများအတွက် အန္တရာယ်ရှိသောအရာများမှအပ ၎င်းတို့အတွက်အသစ်အဆန်းများ၊ ခက်ခဲသောအရာများကို ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ထိုကလေးများအတွက် အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်သော တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

ကလေးတိုင်းသည် ၎င်းတို့၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်များအတွက်သင့်လျော်ပြီး အထောက်အကူဖြစ်စေသော ကစားစရာများ သို့မဟုတ် ရုပ်ဝတ္ထုများလိုအပ်သည်။ ရေ၊ သဲ၊ သစ်သားတုံး၊ အိုးခွက်များနှင့် ကတ်ထူစက္ကူဘူးများကိုကစားနိုင်ပြီးယင်းတို့သည် ဈေးဆိုင်မှ ဝယ်ယူသော အရုပ်ကလေးများနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်များသည် အစဉ်အမြဲပြောင်းပြီး အသစ်အဆန်းများကိုလေ့လာနိုင်သော စွမ်းရည်များ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးကြသည်။ ကလေးစောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် ထိုကဲ့သို့သောပြောင်းလဲမှုများကို သတိမူရန်လိုအပ်ပြီး ထိုပြောင်းလဲမှုအတိုင်းလိုက်၍ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်မှုများပြုလုပ်ပေးခြင်းသည် ကလေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုလျင်မြန်လာစေရန် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။

၄။ ကလေးများသည်ယင်းတို့နှင့် နီးစပ်သော သူများထံမှ အပြုအမူများအတိုင်းလိုက်၍ အတုယူလုပ်ဆောင်တတ်ကြသည်။

ကလေးများသည် အခြားသူများ၏အပြုအမူများကို ကြည့်ရှုအတုယူ၍ မည့်သို့မည်ပုံလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများနှင့်ထိတွေ့ဆက်ဆံရမည်ကို လေ့လာကြသည်။ ၎င်းတို့သည် မည်သို့သောအပြုအမူမျိုးကို လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများက လက်ခံမှုရှိသည်မရှိသည်ကို စူးစမ်းလေ့လာကြသည်။

အသက်အရွယ်အရ ကလေးများနှင့် လူကြီးများ၏အပြုအမူသည် ကလေးငယ်များ၏စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် အကျင့်စာရိတ္တများဖွံ့ဖြိုးမှုပေါ်တွင် များစွာသက်ရောက်မှုရှိသည်။ ကလေးများသည် အခြားသူများပြောဆိုသည့်အတိုင်းလုပ်လေ့မရှိဘဲ အခြားသူများ၏လုပ်ဆောင်မှုများကို အတုယူ၍လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသည်။ အကယ်၍ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများက အော်ပြောဆဲဆိုလေ့ရှိလျှင် ထိုအနီးရှိ ကလေးငယ်သည်လည်း အော်ပြောဆဲဆိုတတ်သောအကျင့်များကို သင်ယူလေ့လာကြသည်။ အကယ်၍ အရွယ်ရသူများက သနားကြင်နာမှုရှိ၍ အများသူငါတို့ကို ရိုသေစွာဆက်ဆံပါက ကလေးငယ်များသည်လည်း ထိုအကျင့်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးကြမည်ဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်များသည်ဟန်ဆောင်မှု သို့မဟုတ် သရုပ်ဆောင်မှုများကို လုပ်ဆောင်ရန်နှစ်သက်ကြသည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းကိုအားပေးခြင်းသည် ကလေးငယ်များ၏ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်စေခြင်းသည်လည်း ကလေးငယ်များက အခြားသူများ၏ အပြုအမူများအပေါ် နားလည်လာမှုရှိလာပြီး လက်ခံမှုများရှိလာရန် အကူအညီဖြစ်စေသည်။

၅။ ကလေးများ၏ မိဘများနှင့်ကလေးများကို စောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် မိမိတို့ကလေး၏ ကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုတုံ့ဆိုင်းနေသောလက္ခဏာများကို သိထားသင့်သည်။

မိဘများ၊ ကလေးစောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ကလေးများသည် ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုရှိနေသည် (သို့မဟုတ်) မရှိသည်ကိုပြသော အဓိကအကြောင်းအရာများကိုသိရှိထားရန်လိုအပ်သည်။ မိမိတို့အနေဖြင့် မည်သည့်အချိန်တွင် ကလေးအတွက်လိုအပ်သောအကူအညီရှာပေးရန်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမသန်စွမ်းသောကလေးများအတွက် ကြင်နာနှစ်သက်မှုရှိသော အသိုင်းအဝိုင်းပတ်ဝန်းကျင်၌ မည်ကဲ့သို့ဖန်တီးပေးရမည်ကို သိရှိရန်လိုအပ်သည်။

ကလေးငယ်များ၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနည်းလမ်းများမှာ ဆင်တူမှုရှိသော်လည်း ဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းများမှာ မတူညီကြပေ။ ကလေးတိုင်းတွင် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းများရှိကြသည်။

ကလေးငယ်များက ထိတွေ့မှုများ၊ အသံများနှင့် ၎င်းတို့တွေ့ရှိရသောအရာများအား မည်သို့မည်ပုံ တုံ့ပြန်သည်ကို လေ့လာကြည့်ရှုခြင်းအားဖြင့် မိဘများက ထိုကလေးငယ်၏ ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော တိုးတက်မှုအဟန့်အတားများ သို့မဟုတ် သန်စွမ်းမှုရှိမရှိကိုဖော်ထုတ်နိုင်သည်။ အကယ်၍ ကလေးငယ်၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်း မှာနှေးကွေးနေပါက မိဘများနှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် ကလေးငယ်များအတွက် အချိန်ပိုပေးခြင်း၊ အတူတကွကစားပေးခြင်း၊ စကားပြောပေးခြင်း နှင့် ကလေးငယ်ကို ပွတ်သပ်နှိပ်နယ်ပေးခြင်းဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုမြန်ဆန်လာစေရန်ကူညီပေးနိုင်သည်။

အကယ်၍ ကလေးက အလေးပေးမှုစိတ်ဓါတ်နှိုးကြားစေမှုများအပေါ် တုံ့ပြန်ခြင်းမရှိပါက မိဘများနှင့် ကလေး စောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် ကလေးငယ်၏ ကျန်းမာရေးအတွက်အကူအညီရှာဖွေရန် လိုအပ်လာပြီဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်များ၏ ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် အခြားသောပြဿနာများကို စောစီးလျင်မြန်စွာ ဖြေရှင်းပေးခြင်းသည် မသန်စွမ်းသောကလေးငယ်များ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်များ ပြီးဆုံးနိုင်ရန်အတွက် အလွန်အရေးကြီးသည်။ မိဘများနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် ကလေးငယ်များ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုအမြင့်မားဆုံးရှိရန် အလားအလာရှိသောအရည်အချင်းများကို အားပေးအားမြှောက် ပြုရန်လိုအပ်သည်။

မသန်စွမ်းသောကလေးငယ်အားလုံးသည် အခြားပုံမှန်ကလေးများထက် ကြင်နာမှုနှင့် အကာအကွယ်ပိုမိုရရှိရန်လိုအပ်သည်။ အခြားကလေးများကဲ့သို့ မသန်စွမ်းသောကလေးငယ်များကိုလည်း မွေးစာရင်းတင်ခြင်း၊ နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း၊ အဟာရရှိသောအစားအစာများကျွေးခြင်းနှင့် အကာအကွယ်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးရန်လိုအပ်သည်။ မသန်စွမ်းသောကလေးငယ်များကို အခြားသောကလေးများနှင့်အတူတကွ ကစားစေရန် တိုက်တွန်းမှုများပြုလုပ်ပေးသင့်သည်။

ပျော်ရွှင်မှုမရှိသောကလေးငယ်များနှင့် ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာတွင် အခက်အခဲဖြစ်နေသော ကလေးငယ်များသည် ပုံမှန်မဟုတ်သောအပြုအမူများကို ပြုမူလာနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရုတ်တရက်ခင်မင်လိုစိတ်မရှိလာခြင်း၊ ပျင်းရိလာခြင်း၊ ဝမ်းနည်းလာခြင်း၊ ခေါင်းမာလာခြင်း သို့မဟုတ် အကူအညီမဖြစ်စေခြင်း၊ မကြာခဏငိုယိုခြင်း၊ အခြားကလေးငယ်များအပေါ်ကြမ်းတမ်းလာခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် မကစားဘဲတစ်ယောက်တည်းထိုင်နေခြင်း၊ ရုတ်တရက်ပုံမှန်လုပ်နေသောအရာများနှင့် ကျောင်းစာများအပေါ်တွင် စိတ်ဝင်စားမှုနည်းလာခြင်း၊ အစားအသောက်နှင့် အိပ်စက်ခြင်းများလျော့ကျလာခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

- မိဘများက ကလေးငယ်များနှင့်စကားပြောခြင်း၊ ကလေးငယ်များစကားပြောသည်ကို နားထောင်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးရန် တိုက်တွန်းအားပေးသင့်သည်။ အကယ်၍ ထိုသို့ပြုလုပ်သော်လည်း ပြဿနာဆက်လက်ရှိနေပါက ကျောင်းဆရာများ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများထံမှ အကူအညီတောင်းဆိုရန် လိုအပ်သည်။

- အကယ်၍ ကလေးငယ်တစ်ဦးက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာရှိနေခြင်း သို့မဟုတ် မတော်တရားပြုလုပ်ခဲဆိုခြင်းခံရပါက ထိုကလေးငယ်အကြံပေးစကားပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်းလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ပိုမိုဆိုးဝါးသောစိတ်အခြေအနေသို့ရောက်ရှိခြင်းမှ အကာအကွယ်ပေးနိုင်သည်။

အောက်ပါအချက်များသည် မိဘများအတွက် ကလေးငယ်များမည်သို့မည်ပုံဖွံ့ဖြိုးလာသည့်အကြောင်းကို ဖော်ပြထားသည်။ ကလေးငယ်များတွင် မတူညီသော ကြီးထွားမှု နှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုများရှိကြသည်။ နေ့ကွေးစွာဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ အာဟာရမပြည့်ဝခြင်း၊ ကျန်းမာရေးညံ့ဖျင်းခြင်း၊ အားပေးအားမြှောက်မှုများမရရှိခြင်း သို့မဟုတ် ထိုထက်ဆိုးဝါးသောပြဿနာရပ်များကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ မိဘများအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးလုပ်သား သို့မဟုတ် ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ဆွေးနွေးမှုများပြုလုပ်လိုကြမည်ဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်များဖွံ့ဖြိုးလာပုံ

တလသားအရွယ်ကလေးငယ်

လုပ်ဆောင်သင့်သည့်အရာ

- ➢ ကလေးများအနေဖြင့် မိမိ၏ပါး သို့မဟုတ် မေးစေ့ကိုထိတွေ့ နေသော လက်ဘက်သို့လှည့်လာနိုင်ခြင်း
- ➢ မိမိ၏ပါးစပ်နားကိုလက်နှစ်ဖက်လုံးဖြင့်ထိတွေ့နိုင်ခြင်း
- ➢ မိမိနှင့်ယဉ်ပါးသောအသံ သို့မဟုတ် စကားပြောသံဖက်သို့ လှည့်လာနိုင်ခြင်း
- ➢ မိခင်၏နို့ကိုစို့၍ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ထိတွေ့ပွတ်သပ်လာနိုင်ခြင်း

မိဘနှင့်ကလေးစောင့်ရှောက် သူများအတွက်အကြံပြုချက်

- ➢ ကလေးငယ်များကိုအသားချင်းထိတွေ့မှုများပြုလုပ်ရန်နှင့် မွေးပြီးစ တစ်နာရီအတွင်း နို့တိုက်ကျွေးရန်
- ➢ ကလေးငယ်ကိုထောင်လိုက် သို့မဟုတ် တည့်မတ်စွာ ကိုင်တွယ်လျှင် ကလေး၏ဦးခေါင်းကိုပါကိုင်ပြီးထိန်းပေးထားရန်
- ➢ ကလေးငယ်များကို မကြာခဏယုယစွာထွေးပိုက်ခြင်းနှင့် ပွတ်သပ်နှိပ်နယ်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးရန်
- ➢ မိမိပင်ပန်းနေချိန်သို့မဟုတ် ဝမ်းနည်းနေချိန်သည့်တိုင်အောင် ကလေးငယ်ကို ယုယစွာကိုင်တွယ်ရန်။
- ➢ ကလေးငယ်ကို အနည်းဆုံးလေးနာရီတစ်ကြိမ်နို့တိုက်ကျွေးရန်။
- ➢ ကလေးငယ်ကို စကားပြောခြင်း၊ စာဖတ်ပြခြင်း၊ သီချင်းဆိုပြခြင်း များကို မကြာခဏပြုလုပ်ပေးရန်။
- ➢ မွေးပြီးခြောက်ပတ်အတွင်း ကျန်းမာရေးလုပ်သားထံသို့ ကလေးငယ်ကို အတူတကွ သွားရောက်ပြသရန်။

မိဘနှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်သူများ
သတိမူရမည့်လက္ခဏာများ

- ➢ ကလေးငယ်များနို့ကိုကောင်းမွန်စွာမစို့နိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် နို့စို့ရန် ငြင်းဆန်ခြင်း
- ➢ ခြေလက်လှုပ်ရှားမှုများနည်းပါးခြင်း
- ➢ ကျယ်လောင်သောအသံ သို့မဟုတ် စူးရှသောအလင်းတန်းများအပေါ် တုံ့ပြန်မှုမရှိခြင်း သို့မဟုတ် အနည်းငယ်သာတုံ့ပြန်ခြင်း။
- ➢ အကြောင်းမဲ့ ကြာရှည်စွာငိုယိုခြင်း
- ➢ ခန္ဓာကိုယ်အရည်ဓါတ်ချို့တဲ့နိုင်သည်အထိအော့အန်ခြင်းနှင့် ဝမ်းသွားခြင်း

ခြောက်လသားအရွယ်ကလေးငယ်

လုပ်ဆောင်သင့်သည့်အရာ

- ➢ ဗိုက်မှောက်နေသည့်အခါခေါင်းနှင့် ရင်ဘတ်ထောင်လာနိုင်ခြင်း
- ➢ လှုပ်ရှားနေသောအရာများကိုကိုင်တွယ်ထိတွေ့ခြင်း
- ➢ အရာဝတ္ထုများကို ဆုပ်ကိုင်၍ ခါရမ်းနိုင်ခြင်း
- ➢ ဘယ်ညာလှိမ့်နိုင်လာခြင်း
- ➢ အခြားသူများ၏အထောက်အကူဖြင့်ထိုင်လာနိုင်ခြင်း
- ➢ အရာဝတ္ထုများကိုလက်ဖြင့် သို့မဟုတ် ပါးစပ်ဖြင့်ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ ကိုက်ခြင်းများဖြင့် စူးစမ်းလာနိုင်ခြင်း
- ➢ ခံစားချက်များကို အသံ နှင့် မျက်နှာထားများဖြင့်ဖော်ပြလာနိုင်ခြင်း
- ➢ မိမိ၏နာမည် သို့မဟုတ် ရင်နှီးသောမျက်နှာများကို တုံ့ပြန်မှုများ ပြုလုပ်လာခြင်း

မီဘနှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်သူများအတွက်အကြံပြုချက်

- ➢ ကလေးငယ်များကို သန့်ရှင်းချောမွေ့သောနေရာတွင်ချထား၍ လဲလျောင်းစေခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်ကို လွတ်လပ်စွာရွှေ့လျားစေနိုင်ပြီး အရာဝတ္ထုများကို ကိုင်တွယ်စူးစမ်းမှုများ ပြုလုပ်စေနိုင်သည်။
- ➢ ကလေးငယ်များကိုပွေ့ချီကိုင်တွယ်သောအချိန်၌ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်ပျက်နေသည့်အရာများကို ကလေးတွေ့နိုင်သော ပုံစံမျိုးဖြင့်ပွေ့ချီထားရမည်။
- ➢ လိုအပ်သည့်အချိန်တိုင်းတွင် ကလေးငယ်ကိုနို့ဆက်လက်၍ တိုက်ကျွေးပြီးအခြားသောအစားအစာများကိုလည်း တနေ့လျှင်နှစ်ကြိမ်ခန့် (ခြောက်လသားအရွယ်မှ ရှစ်လသားအရွယ်အထိ) စတင်၍ တိုက်ကျွေးရမည်။
- ➢ ကလေးငယ်ကို မကြာခဏာစာဖတ်ပြခြင်း၊ စကားပြောပေးခြင်းနှင့် သီချင်းဆိုပြခြင်းများပြုလုပ် ပေးရမည်။

မီဘနှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်သူများ သတိမူရမည့်လက္ခဏာများ

- ➢ ခြေလက်ရွှေ့လျားမှုခက်ခဲခြင်း
- ➢ ခေါင်းမကြာခဏာခါရမ်းခြင်း (ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကလေးတွင်နားနှင့် ပတ်သက်၍ ပြဿနာရှိ နေသော လက္ခဏာကိုဖော်ပြနေခြင်းဖြစ်နိုင်ပြီး လျင်မြန်စွာကုသမှုမပြုပါက ကလေးအကြားအာရုံကို ထိခိုက်လာစေနိုင်သည်။)
- ➢ အသံများ၊ ရင်းနှီးနေသောမျက်နှာများနှင့် နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အပေါ်တို့ ပြန်မှုမရှိခြင်း သို့မဟုတ် နည်းပါးခြင်း
- ➢ နို့သောက်သုံးရန်နှင့် အခြားသောအစားအစာများစားသုံးရန်ငြင်းဆန်ခြင်း။

အသက်ဆယ့်နှစ်လအရွယ်ကလေးငယ်

လုပ်ဆောင်သင့်သည့်အရာ

- အထောက်အကူမပါဘဲထိုင်လာနိုင်ခြင်း
- လေးဘက်ထောက်သွားလာနိုင်ပြီး မတ်တတ်ရပ်ရန်ကြိုးစားလာခြင်း
- အကူအညီဖြင့်လမ်းလျှောက်လာခြင်း
- အသံများ စကားလုံးများကိုအတုယူပြောဆိုခြင်း
- လက်ခုပ်တီးသံများ နှင့် ကစားခြင်းကိုနှစ်သက်မှုရှိလာခြင်း
- အခြားသူများ၏အာရုံစူးစိုက်မှုရရှိလာစေရန် အသံထပ်ခါထပ်ခါပြောခြင်း နှင့် အမူအယာပြခြင်း
- အရာဝတ္ထုများကို လက်မ သို့မဟုတ်လက်ညှိုးတစ်ချောင်းတည်းဖြင့် ကိုင်တွယ်လာခြင်း
- ဇွန်းနှင့် ခွက်များကို ကိုင်တွယ်၍ အစားအစာများကို ကိုယ်တိုင်စား သုံးရန်ကြိုးစားခြင်း

မိဘနှင့်ကလေးစောင့်ရှောက် သူများအတွက်အကြံပြုချက်

- အရာဝတ္ထုများကို လက်ညှိုးဖြင့်ထိုး၍ နာမည်များပြောပြပေးခြင်း၊ မကြာခဏကလေးဖြင့် စကားပြောခြင်း၊ ကစားခြင်းများပြုလုပ်ပေးရန်
- အစားအစာစားသုံးချိန်တွင် ကလေးငယ်ကို အခြားသောမိသားစုဝင်များနှင့် ရင်းနှီးဆက်ဆံမှု ရှိစေရန် အားပေးတိုက်တွန်းခြင်း
- အကယ်၍ကလေးငယ်သည် ဖွံ့ဖြိုးမှုနှေးကွေးခြင်း သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်မသန်စွမ်းပါက ကလေးငယ်၏အရည်အသွေးကိုဦးစားပေးခြင်းနှင့် စိတ်ခါတ်နိုးကြားမှုများအားပေးမှုများကို ပိုမို လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း
- ကလေးငယ်ကိုနေရာတစ်ခုတည်းတွင်အချိန်ကြာမြင့်စွာမထားရန်
- မတော်တဆဖြစ်ခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ရန်ကလေးရှိသည့်နေရာကို လုံခြုံမှုရှိရန် အတတ်နိုင်ဆုံး လုပ်ဆောင်ပြင်ဆင်ထားပေးခြင်း

- ➢ ကလေးကိုနို့တိုက်ခြင်းဆက်လက်ပြုလုပ်ပြီး အခြားလိုအပ်သော အာဟာရ ရရှိနိုင်သည့်အစား အစာများကိုလည်း လုံလောက်စွာကျွေးခြင်း။
- ➢ ကလေးငယ်ကို ဇွန်းများ ခွက်များနှင့် စားသုံးတတ်စေရန် အကူအညီပေးခြင်း၊ စမ်းသပ်စေခြင်း။
- ➢ ကလေးငယ်၏ကျန်းမာရေးဖွံ့ဖြိုးမှု နှင့် လိုအပ်သောအစာ အာဟာရများ ရရှိစေမှုအပေါ် သေချာစွာစီမံကွပ်ကဲပေးခြင်း။

မိဘနှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်သူများ သတိမူရမည့်လက္ခဏာများ

- ➢ အခြားသူများအားအသံဖြင့်တုံ့ပြန်မှုမရှိခြင်း
- ➢ ရွှေ့လျားနေသောအရာများကိုကြည့်ရှုမှုမရှိခြင်း
- ➢ ကလေးသည်ထုံထိုင်း၍ ကလေးစောင့်ရှောက်သူများကိုတုံ့ပြန်မှုမပြုခြင်း
- ➢ ကလေးငယ်သည် အစာစားလိုစိတ်မရှိဘဲ အစာစားရန်ငြင်းဆန်ခြင်း။

နှစ်နှစ်သားအရွယ်

လုပ်ဆောင်သင့်သည့်အရာ

- ➢ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အခြားသူများ အပင်ငယ်များနှင့် အရာဝတ္ထုများ အပေါ်ခုန်ခြင်း တက်ခြင်း
- ➢ အရာဝတ္ထုများကို လက်ညှိုးဖြင့်ညွှန်ပြလာနိုင်ခြင်း (ဥပမာ– မည်သည့် အရာသည် မျက်စိ၊ နှာခေါင်းဖြစ်ကြောင်း)
- ➢ ဆယ့်ငါးလသားအရွယ်ခန့်မှစ၍ စကားလုံးအနည်းငယ်ခန့်ကို ပေါင်း၍ စာကြောင်းများ ဖွဲ့လာနိုင်ခြင်း
- ➢ ရိုးရှင်းသောညွှန်ကြားမှုများအတိုင်းလုပ်ဆောင်လာနိုင်ခြင်း
- ➢ ခဲတံ သို့မဟုတ် ဘောလ်ပင်ပေးလိုက်ပါက ရေးခြစ်မှုများ ပြုလုပ်ခြင်း
- ➢ ပုံပြင်များကိုကြိုက်နှစ်သက်ပြီး သီချင်းကလေးများကိုဆိုတတ်လာသည်
- ➢ အခြားသူများ၏အမူအကျင့်များကိုအတုယူခြင်း
- ➢ အစားအစာများကို ကိုယ်တိုင်စားသုံးတတ်လာခြင်း

မိဘနှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်
သူများအတွက်အကြံပြုချက်

- ကလေးငယ်နှင့်အတူသီချင်းဆိုခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်းနှင့် ကစားခြင်းများပြုလုပ်ရန်
- အန္တရာယ်ရှိသောအရာများကို ရှောင်ရှားရန် ကလေးငယ်အား သင်ကြားပေးခြင်း
- ကလေးများကိုပုံမှန်အတိုင်းစကားပြောပေးပါ၊ ကလေးစကား တီတီတာတာများမပြောပေးပါနဲ့
- ကလေးငယ်ကို နို့တိုက်ကျွေးမှုဆက်လက်ပြုလုပ်၍ လိုအပ်သောအစားအစာများကို တိုက်ကျွေးခြင်း
- ကလေးငယ်ကိုအတင်းအဓမ္မအစာစားစေခြင်းများမပြုလုပ်ဘဲ၊ အစာစားရန်တိုက်တွန်းအားပေးမှုများပြုခြင်း
- ကလေးငယ်အတွက်သင့်လျော်သောစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများချမှတ်ပေး၍ သင့်လျှော်သော မျှော်လင့်ချက်များသတ်မှတ်ထားခြင်း
- တစုံတခုကိုအောင်မြင်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်ပါက ကလေးငယ်အားချီးကျူးမှုများပြုလုပ်ပေးခြင်း

မိဘနှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်သူများ
သတိမူရမည့်လက္ခဏာများ

- အခြားသူများကိုတုံ့ပြန်မှုနည်းပါးခြင်း
- လမ်းလျှောက်သည့်အချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်ကိုဟန်ချက်ညီအောင် ထိန်းသိမ်းရန်ခက်ခဲခြင်း (ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် ပြဿနာများပြုရန်)
- ဖေါ်မပြတတ်သောအမူအကျင့်ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ နာကျင်မှုများရှိလာခြင်း (အထူးသဖြင့် အကယ်၍ကလေးငယ်သည် အခြားသူများ၏ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်မှု အောက်တွင်ရှိပါက)
- အစာစားလိုစိတ်နည်းပါးခြင်း။

သုံးနှစ်သားအရွယ်ကလေး

လုပ်ဆောင်သင့်သည့်အရာများ

- လွယ်ကူစွာ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ ကန်ခြင်း၊ ခုန်ခြင်းနှင့်အရာဝတ္ထုများအပေါ်တက်ခြင်း များပြုလုပ်နိုင်ခြင်း
- ရင်းနှီးပြီးသောအရာများကို မှတ်မိခြင်း ခွဲခြားတတ်ခြင်းနှင့် လက်ညှိုးဖြင့် ထိုးရှာဖော်ပြတတ်ခြင်း
- စာလုံးသုံးလေးလုံးဖြင့်စာကြောင်းဖွဲ့တတ်လာခြင်း
- မိမိ၏အမည်နှင့်အသက်အရွယ်ကိုပြောပြတတ်လာခြင်း
- အရောင်များခွဲခြားပြောဆိုတတ်လာခြင်း
- ဂဏန်းအရေအတွက်များကိုနားလည်လာခြင်း
- ကစားရာတွင်အသုံးပြုသောကစားစရာများကို လက်တွေ့တွင် အသုံးချနေသည့်အရာကဲ့သို့ သဘောထား၍ကစားခြင်း
- မိမိကိုယ်တိုင်အစာစားတတ်လာခြင်း
- ချစ်ခင်ကြင်နာမှုများကို ဖော်ပြတတ်လာခြင်း

မိဘနှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်သူများအတွက်အကြံပြုချက်

- ကလေးငယ်နှင့်အတူ စာအုပ်တွင်ပါသောစာများဖတ်ခြင်း၊ ဓါတ်ပုံများအပေါ်အခြေခံ၍ အကြောင်းအရာများ ပြောဆိုခြင်း
- ကလေးငယ်များကိုပုံပြင်ပြောပြခြင်း၊ သီချင်းများနှင့် သံစဉ်များကို သင်ကြားပေးခြင်း
- ကလေးငယ်အတွက်ကိုယ်ပိုင်ထမင်းခွက်နှင့် ဇွန်းပေးထားခြင်း
- ကလေးငယ်ကိုအစာစားရန် တိုက်တွန်းအားပေးမှုများပြုလုပ်ပြီး ကလေးများအစာစားချိန်တွင် လိုအပ်သလောက်အချိန်ပေးခြင်း
- ကလေးငယ်ကိုအဝတ်အစားဝတ်တတ်လာရန်သင်ကြားပေးခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်းနှင့် အိမ်သာတက်ခြင်းများကို သင်ကြားပေးခြင်း

မီဘနှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်သူများ သတိမူရမည့်လက္ခဏာများ

- ➢ ကစားလိုစိတ်မရှိခြင်း
- ➢ မကြာခဏခြေချော်လဲခြင်း
- ➢ သေးငယ်သောအရာများကိုကိုင်တွယ်ရာတွင်အခက်အခဲရှိခြင်း
- ➢ ရိုးရှင်းသောအရာများကိုနားလည်ရန်ခက်ခဲခြင်း
- ➢ စကားလုံးအနည်းငယ်ခန့်ကိုပေါင်း၍ စကားမပြောဆိုတတ်ခြင်း။
- ➢ အစာစားရန်စိတ်ဝင်စားမှုနည်းပါးခြင်း သို့မဟုတ် မရှိခြင်း။

ငါးနှစ်သားအရွယ်ကလေး

လုပ်ဆောင်သင့်သည့်အရာများ

- ➢ ကောင်းမွန်နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာလှုပ်ရှားသွားလာခြင်း
- ➢ စကားများကို စာကြောင်းများအတိုင်းအသုံးပြုပြောဆိုပြီး မတူညီသော စကားလုံးများကိုအသုံးပြုလာနိုင်ခြင်း
- ➢ ဆန့်ကျင်ဘက်အရာများကိုနားလည်လာခြင်း (ဥပမာ – ပိန်ခြင်းနှင့်ဝခြင်း၊ ရှည်ခြင်းနှင့်တိုခြင်း)
- ➢ အခြားကလေးငယ်များနှင့်အတူတကွကစားခြင်း
- ➢ အကူအညီမလိုဘဲဝတ်စားတတ်လာခြင်း
- ➢ ရိုးရှင်းသော မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုတတ်လာခြင်း
- ➢ အရာဝတ္ထုများကို ငါးခုမှ ဆယ်ခုခန့်အထိ ရေတွက်တတ်လာခြင်း
- ➢ မိမိလက်ကို ဆေးကြောတတ်လာခြင်း

မီဘနှင့်ကလေးစောင့်ရှောက် သူများအတွက်အကြံပြုချက်

- ➢ ကလေးငယ်၏ပြောဆိုခံစားမှုများကိုနားထောင်ပေးခြင်း

- ➢ ကလေးငယ်နှင့်မကြာခဏထိတွေ့ပေါင်းသင်းမှုများပြုခြင်း
- ➢ ကလေးငယ်များစကားပြောဆိုရာတွင်ထစ်ငေါ့နေပါက ဖြေးဖြေးပြော ဆိုရန်တိုက်တွန်းခြင်း
- ➢ ပုံပြင်များဖတ်ပြခြင်း
- ➢ ကလေးငယ်ကို ပိုမိုကစား၍ စူးစမ်းမှုများလုပ်ဆောင်ရန်တိုက်တွန်းခြင်း။

မိဘနှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်သူများ သတိမူရမည့်လက္ခဏာများ

- ➢ ကလေးငယ်များကစားရာတွင် ၎င်း၏အခန်းကဏ္ဍကိုလေ့လာရန်လို အပ်သည်။ အကယ်၍ကလေးငယ်သည် ကြောက်ရွံ့နေခြင်း၊ စိတ်တိုနေ ခြင်းနှင့် ကြမ်းတမ်းမှုများရှိနေပါက ထိုကလေးငယ်တွင် ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာရှိသော လက္ခဏာကိုဖော်ပြခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

Breastfeeding
is best

သတင်းအချက်အလက်များကိုဝေမျှရန်
အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးပုံ

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

မိခင်နို့စို့ခွင့်ရသောကလေးများသည် မိခင်နို့စို့ခွင့်မရ၍ နို့ဘူးတိုက်ကျွေးသော ကလေးများကဲ့သို့ ရောဂါဘယထူပြောခြင်း၊ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းမရှိတတ်ပေ။ ကလေးငယ်များကို အသက် ၆ လခန့်အထိ မိခင်နို့ရည်ကိုသာ လုံးဝတိုက်ကျွေးမည်ဆိုပါက နှစ်စဉ်ကလေးငယ် ၁.၅ သန်းကျော်တို့၏အသက် သေဆုံးခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ထိုနည်းတူ အခြားသောသန်းပေါင်းများစွာသောလူတို့၏ကျန်းမာရေးနှင့်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတို့၏ အခြေအနေလည်း တိုးတက်ကောင်းမွန်လာမည်ဖြစ်သည်။

မိခင်နို့ရည်အစား အခြားသောတိရစ္ဆာန်များ၏နို့ရည် (သို့) ဖေါ်စပ်ထားသော ကလေးနို့မှုန့်များကို အစားထိုးခြင်းအားဖြင့် ကလေးငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးနေသည့်မိဘများမှာ အရည်အချင်းနှင့်ပြည့်စုံသည့် အစားထိုးမည့်နို့ရည်များရှာမတွေ့ခြင်း၊ ဈေးကြီးခြင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ နို့ရည်များအား ရေသန့်များဖြင့် မဖျော်စပ်နိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။

မိခင်တော်တော်များများသည် နို့တိုက်နိုင်စွမ်းရှိကြပါသည်။ အချို့မိခင်များသည် မိမိကိုယ်တိုင်နို့တိုက်နိုင်စွမ်းရှိသည်ကို ယုံကြည်မှုကင်းမဲ့ကြခြင်းကြောင့် အားပေးကူညီမှုနှင့် လက်တွေ့ပံ့ပိုးမှုများအား ကလေးအဖေ၊ သူမ၏မိသားစုများနှင့် သူငယ်ချင်းများမှ ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများ၊ သတင်းဌာနများနှင့် လုပ်ငန်းရှင်များမှလည်း ပံ့ပိုးမှုများကိုပြုလုပ်ပေး နိုင်ပါသည်။

လူတိုင်းသည် နို့တိုက်ခြင်းနှင့်ပါတ်သက်သောရလဒ်များ သတင်းအချက်အလက်များကို ရရှိရမည်ဖြစ်ပြီး၊ အစိုးရအနေနှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို ပံ့ပိုးမှုများပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်သည်။

သိထားသင့်သည့် အဓိကအချက်များ

မိသားစုတိုင်းနှင့်လူမှုအဖွဲ့အစည်းတို့မှသိထားသင့်သည့်အချက်အလက်များ

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

၁။ ကလေးငယ်များအတွက် မိခင်နို့သာလျှင်အကောင်းဆုံးသော အာဟာရဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ကလေးငယ် ၆ လအရွယ်အထိ အခြားသောစားစရာ၊ သောက်စရာများကို တိုက်ကျွေးရန်မလိုဘဲ မိခင်နို့ကိုသာလုံးဝတိုက်ကျွေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။

၂။ HIV ပိုးရှိသည့်မိခင်များသည် ကလေးငယ်များအား နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ရောဂါများကို ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ HIV ပိုးရှိသည့်မိခင်များ၊ HIV ပိုးရှိသည်ဟု သံသယဖြစ်သည့်မိခင်များသည် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံမှအကြံပေးချက်များကိုရယူသင့်ပြီး ကလေးငယ်အား ရောဂါကူးစက်မှု မဖြစ်နိုင်ရန်နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေသင့်ပါသည်။

၃။ ကလေးငယ်များကို မွေးဖွားပြီးပြီးချင်း မိခင်နှင့်အတူတကွထားရှိရမည်ဖြစ်ပြီး မွေးဖွားပြီးတနာရီအတွင်းတွင် မိခင်နို့ရည်အားစတင်တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။

၄။ မိခင်နို့မကြာခဏတိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် နို့ရည်အားပိုမိုထွက်စေပါသည်။ မိခင်အား လုံးနီးပါးသည် သားသမီးများအား နို့တိုက်နိုင်စွမ်းရှိပါသည်။

၅။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးငယ်များကို အန္တရာယ်ရှိသည့်ရောဂါများမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် မိခင်နှင့်ကလေးကြား နီးစပ်မှုအားပိုမိုဖြစ်စေ သည်။

၆။ ကလေးငယ်များကို နို့ဘူးတိုက်ကျွေးခြင်းသည် နာမကျန်းမှုများဖြစ်စေတတ်သည့် အပြင် သေဆုံးစေသည့်အထိဒုက္ခပေးနိုင်ပါသည်။ ကလေးငယ်များအား မိခင် နို့ရည်တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။ မိခင်နို့ရည် မတိုက်ကျွေးနိုင်ပါက နို့ရည်ကိုသန့်ရှင်း သော ခွက်မှထည့်၍အစားထိုးပေးသောက်နိုင်ပါသည်။

၇။ ကလေးငယ်သည် အသက် ၆ လရှိလျှင် မိခင်နို့ရည်အပြင် အခြားအစားအစာ အမျိုးမျိုးကိုလိုအပ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ကလေးငယ်အား အသက် ၂ နှစ်မှ အထက် မိခင်နို့ရည်ကို ဆက်လက်တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။

၈။ အပြင်ထွက်၍အလုပ်သွားလုပ်ရသည့်မိခင်များသည် ကလေးငယ်အား ဆက်လက်ပြီးနို့ရည်တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။ ကလေးငယ်နှင့်နီးစပ်သည့်အချိန်တွင် နို့ရည်များအား တတ်နိုင်သလောက်ခဏခဏ တိုက်ကျွေးရမည်ဖြစ်သည်။

၉။ ကလေးမွေးပြီး ၆ လအတောအတွင်း ကလေးငယ်ကို မိခင်နို့တစ်ခုတည်းသာ တိုက်ကျွေးပါက မိခင်က ထပ်မံ၍သန္ဓေတည်ခြင်းကို ၉၈ ရာခိုင်နှုန်းအထိ အကာအကွယ်ပေးသည်။ သို့သော်ဤသည်ကား အကယ်၍ မိခင်၏ရာသီ ပြန်မပေါ်လာလျှင် သို့မဟုတ် ကလေးကိုခဏခဏနေ့နှင့်ညနို့တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် ကလေးငယ်များကို အခြားအစားအသောက် သို့မဟုတ် နို့လိမ်များမတိုက်ကျွေးမှသာ လျှင်ဖြစ်သည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

၁။ ကလေးငယ်များအတွက် မိခင်နို့သာလျှင် အကောင်းဆုံးသော အာဟာရဖြစ်ပါသည်။ ထိုကြောင့်ကလေးငယ် ၆ လအရွယ်အထိ အခြားသောစားစရာ၊ သောက်စရာများကို တိုက်ကျွေးရန်မလိုဘဲ မိခင်နို့ကိုသာ လုံးဝ တိုက်ကျွေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးများအတွက် မိခင်နို့ရည်သာလျှင် အကောင်းဆုံးသောအာဟာရဖြစ်ပါသည်။ တိရစ္ဆာန်နို့ရည်၊ ကလေးငယ်များအတွက်နို့ဗူးဖျော်ရည်၊ နို့မှုန့်၊ လက်ဖက်ရည်၊ သကြားရည်၊ ရေရိုးရိုး၊ ကစီရည်နှင့် အခြားအစာများသည် မိခင်နို့ရည်ထွက်နှုန်းအား ထိခိုက်စေသည်။

မိခင်နို့ရည်သည် ကလေးငယ်များအတွက် အစာကျေလွယ်စေသည်။ ထို့အပြင်ကလေးငယ်များ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအား အကောင်းဆုံးဖြစ်စေပြီး ဖျားနာခြင်းများမှလည်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ပူပြင်းခြောက်သွေ့သောနေ့ရာသီ၌ပင် ကလေးငယ်အတွက်လုံလောက်သောရေခါတ်ကို မိခင်နို့ရည်ကပေးနိုင်သည်။ ကလေးငယ်များ ၆ လမပြည့်ခင်တွင် ရေနှင့်အခြားသောအရည်များ ထပ်မံတိုက်ကျွေးရန်မလိုပါ။ ကလေးငယ်များအား ရေ သို့မဟုတ် အခြားသောအချိုရည်များကို တိုက်ကျွေးပါက ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနှင့် အခြားသောရောဂါများရရှိရန် ပိုမိုလွယ်ကူလှပါသည်။

မိခင်နို့ရည်အစား အခြားအာဟာရပြည့်သောနို့မှုန့်များအားအစားထိုးခြင်းမှာ အကုန်အကျများမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကလေးငယ်တဦးအားနို့မှုန့်တိုက်ကျွေးပါက တနှစ်လျှင် နို့မှုန့် ကီလို ၄၀ ခန့် (နို့ဆီဗူး ၈၀ ဗူး) အားတိုက်ကျွေးရမည်ဖြစ်သည်။ နို့ရည်အစားထိုးအသုံးပြုလိုသည့်မိခင်များအား ကျန်းမာရေးလုပ်သားများက ကုန်ကျနိုင်မည့်စရိတ်များကိုလည်းပြောပြသင့်ပါသည်။

အသက် ၆ လအောက် ကလေးငယ်သည် ပုံမှန်ကြီးထွားမှုမရှိသည်ကို လစဉ်ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ခြင်းမှ သိရှိလာပါက

- ကလေးငယ်အား မိခင်နို့ရည်ခဏခဏတိုက်ကျွေးရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ ၂၄ နာရီ အတွင်း အနည်းဆုံး ၁၂ ကြိမ်ခန့်နို့တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။ နို့အားတကြိမ်တွင်အနည်းဆုံး ၁၅ မိနစ်ခန့် ကလေးငယ်အားပေးစို့ရမည်ဖြစ်သည်။
- နို့ရည်များကလေးငယ်၏ ပါးစပ်ထဲသို့ဝင်နိုင်အောင်ကူညီပေးရန်လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်မည်။
- ကလေးငယ်သည် ဖျားနာနေခြင်းဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများဆီသို့သွားရောက်ပြသင့်ပါသည်။
- ရေနှင့်အခြားသောသစ်သီးရည်များ တိုက်ကျွေးခြင်းကြောင့်မိခင်နို့ရည်အား သိပ်မဆာခြင်းဖြစ်တတ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ပါက မိခင်သည် ကလေးငယ်အား အခြားသောအရည်များကို မတိုက်ကျွေးသင့်ပါ။

အသက် ၆ လအထက်ရှိသော ခလေးငယ်များသည် အခြားသောအစားအစာနှင့် အရည်များကိုတိုက်ကျွေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ မိခင်နို့ရည်ကို အသက် ၂ နှစ်ပြည့်သည့်အထိ တိုက်ကျွေးသင့်ပြီးထိုထက်မကရှည်ကြာစွာတိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။

၂။ HIV ပိုးရှိသည့်မိခင်များသည် ကလေးများအားနို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ရောဂါများကို ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ HIV ပိုးရှိသည့် မိခင်များ၊ HIV ပိုးရှိသည်ဟု သံသယဖြစ်သည့် မိခင်များသည် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံမှ အကြံပေးချက်များကို ရယူသင့်ပြီးကလေးငယ်အား ရောဂါကူးစက်မှုမဖြစ်နိုင်ရန်နည်းလမ်းများကိုရှာဖွေသင့်ပါသည်။

HIV ရောဂါကူးစက်ခြင်းအား မည်သို့ကာကွယ်ရမည်ကို လူတိုင်းသိရှိရန်များစွာ အရေးပါလှသည်။ HIV ရောဂါရှိနေသည်ဟုသံသယဖြစ်နေသည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် မိခင်လောင်းများသည် မိမိတို့

၏ကလေးငယ်များအား မိမိကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်အချိန် သို့မဟုတ် မွေးဖွား သည့်အချိန် သို့မဟုတ် ကလေးငယ်များအား မိမိနို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းအားဖြင့် HIV ရောဂါကူးစက်နိုင်သည်ဟု သိရှိထားသင့်ပါသည်။

HIV ရောဂါကူးစက်မှုမဖြစ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းသည် မိမိကိုယ်တိုင်ရောဂါကူးစက်မှုမရှိရန် ရှောင်ရှားရမည်ဖြစ်သည်၊ လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုလုပ်ခြင်း၊ HIV ရောဂါမရှိသော မိမိတို့ဇနီးမောင်နှံဖြင့်သာလျှင် လိင်ဆက်ဆံခြင်း သို့မဟုတ် လုံခြုံစိတ်ချရသည့်နည်းလမ်းများဖြင့်လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် လိင်ဆက်ဆံသည့် အခါ ကွန်ဒမ်သုံးခြင်းသည် HIV ရောဂါကူးစက်မှုအား လျှော့ချကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

HIV ရောဂါရှိနေသည်ဟုသံသယဖြစ်နေသည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် မိခင်လောင်းများသည် အတွေ့အကြုံရှိသည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံတွင် အကြံဉာဏ်များတောင်းခံသင့်ပါသည်။

၃။ ကလေးငယ်များကို မွေးဖွားပြီးပြီးချင်း မိခင်နှင့်အတူတကွထားရှိရမည်ဖြစ်ပြီး မွေးဖွားပြီးတနာရီအကြာတွင် မိခင်နို့ရည် အားစတင်တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။

ကလေးငယ်များသည် မွေးမွေးပြီးခြင်း မိခင်နှင့်အတူတကွ ထားရှိရန်လိုအပ်သည်။ မိခင်နှင့်ကလေးငယ်သည် အမြဲတမ်းအတူတကွရှိနေခြင်းနှင့် ဖြစ်နိုင်ပါက အခန်းတခုတည်းအတွင်း အတူတူအိပ်နိုင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးငယ်များအား မိခင်မှ နို့မကြာခဏတိုက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

ကလေးမွေးပြီးပြီးချင်း ကလေးကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် နို့ထွက်သန်စေပါသည်။ ထို့အပြင် မိခင်နှင့် ကလေးငယ်အတူတကွရှိခြင်းအားဖြင့် မိခင်အား သွေးအမြောက်အများသွန်ခြင်းနှင့်ရောဂါကူးစက်ခြင်းတို့မှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ကလေးမွေးပြီး ပထမရက်အနည်းငယ်အတွင်း ထွက်လာသော အဝါရောင်သမ်းနေသည့် (နို့ဦးကြည်ရည်) သည် ကလေးငယ်အတွက်ကောင်းပါသည်။ နို့ဦးကြည်ရည်သည် အာဟာရပြည့်ဝပြီး အလွယ်တကူဖြစ်ပွားတတ်သော ကူးစက်ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ အချို့သောလူများသည် ကလေးငယ်အား မိခင်နို့ဦးရည်ကြည်အား မတိုက်ရန် အကြံပြုကြသည်။ ဤသည်မှာ မမှန်ကန်သည့်အကြံပြုခြင်းဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်သည် မိခင်နို့ထွက်ရန် စောင့်နေစဉ်အတွင်း အခြားအစာနှင့်အရည်များ မလိုအပ်ပါ။

သားဖွားခန်းတွင် သားဖွားသောမိခင်သည် မိမိ၏မွေးကင်းစကလေးငယ်ကို မိမိအနားတွင် တနေ့တာ ၂၄ နာရီလုံးလုံး ထားပေးရန်တောင်းဆိုသင့်ပါသည်။ မိမိ၏ မွေးကင်းစကလေးငယ်ကို မိခင်နို့ရည်မှလွဲ၍ တစ်ခြားဘာမျှမတိုက်ကျွေးရန် တောင်းဆိုသင့်သည်။

၄။ မိခင်နို့မကြာခဏတိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် နို့ရည်အား ပိုမိုထွက်စေပါသည်။ မိခင်အားလုံးနီးပါးသည် သားသမီးများအား နို့တိုက်နိုင်စွမ်းရှိပါသည်။

သားဦးမိခင်များသည် နို့တိုက်ကျွေးရာ၌ ကူညီညွှန်ပြမှုလိုအပ်ပါသည်။ မိခင်ချင်း စာနာစွာဖြင့်မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှုအတွေ့အကြုံရှိသော အမျိုးသမီးများ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းများက နို့တိုက်ကျွေးရာတွင် ကြုံတွေ့ရမည့် အခက်အခဲပြဿနာများ ကျော်လွှားနိုင်ရန် ကူညီညွှန်ပြနိုင်ကြပါသည်။

မိခင်သည် ကလေးကိုနို့တိုက်ကျွေးတိုင်း စနစ်တကျပွေ့ချီရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုနည်းတူ ကလေးငယ်သည် နို့သီးခေါင်းကို ပါးစပ်ထဲသို့ ကောင်းစွာငုံမိရန်လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးငယ်အား စနစ်တကျပွေ့ချီပြီး နို့သီးခေါင်းအား သေချာစွာငုံမိအောင်လုပ်ခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်သည်နို့ရည်အား ကောင်းမွန်စွာစုပ်သောက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးသည် မိခင်နို့ကို ကောင်းမွန်စွာစို့နိုင်မည့် အနေထားတွင်ရှိပါက

- ကလေးတစ်ကိုယ်လုံးသည် မိခင်ဘက်သို့ လှည့်နေရမည်
- ကလေးကိုယ်လုံးသည် မိခင်နှင့်နီးကပ်နေမည်
- ကလေးငယ်သည် သက်သောင့်သက်သာဖြင့် မြူးတူးနေမည်။

ကလေးအား မှားယွင်းသည့်အနေအထားတွင် ပွေ့ချီပြီးနို့တိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သည့် အခက်အခဲများ

- နို့သီးခေါင်း အက်ကွဲပြီးနာခြင်း
- နို့ရည်အထွက်မကောင်းခြင်း
- ကလေး နို့စို့ရန် ငြင်းပယ်ခြင်း

ကလေးသည် နို့အဝစုပ်ယူနိုင်ခြင်းပုံစံ

- ကလေး၏ ပါးစပ်သည် ကျယ်ပြန့်စွာဖွင့်နေခြင်း
- ကလေး၏ပါးသည် မိခင်၏နို့နှင့်ထိတွေ့နေခြင်း
- မိခင်၏နို့သီးခေါင်းဝန်းကျင်တွင် မည်းနေသည့်အရောင်များအား ကလေး၏ပါးစပ်အောက်မှ မဟုတ်ဘဲ အပေါ်၌ မြင်နေရခြင်း။
- ကလေးသည် မိခင်နို့ကို ကြာရှည်စွာ အားပါးတရစုပ်နေခြင်း။
- မိခင်၏ နို့သီးခေါင်းတွင် နာကျင်မှုမရှိခြင်း။

မိခင်တိုင်းတွင် မိမိ၏ကလေးငယ်များကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်စွမ်းရှိသည်။

- မိခင်မှနို့ရည်အား အပြည့်အဝတိုက်ခြင်း။
- ကလေးငယ်အား မှန်ကန်စွာပွေ့ချီပြီးနို့အား ကောင်းမွန်စွာစို့ယူနိုင်ခြင်း။
- နေ့၊ ညမရွေးဘဲ နို့ဆာတိုင်းနို့စို့ခွင့်ရခြင်း။

ကလေးငယ်အားနို့တိုက်ပါက အချိန်အပြည့်အဝမိခင်မှတိုက်ပေးရန်၊ နို့စို့ပြီးတိုင်း ကလေးငယ်များသည် ၃–၄ နာရီအနားယူအိပ်စက်ပါက ကလေးငယ်အားနိုးပြီး နို့တကြိမ်ထပ်မံတိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။

ကလေးငယ် ငိုယိုခြင်းကြောင့် အခြားအစားအစာနှင့်အရည်များအားတိုက်ကျွေးရန် မလိုအပ်ပါ။ ကလေးမှ ပွေ့ပိုက်ခြင်း၊ ယုယခြင်းကို ပိုမိုလိုလားခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။ အချို့ကလေးငယ်များသည် သက်တောင့်သက်သာဖြစ်ရန် မိခင်၏နို့အားအမြဲတမ်းစို့ထားခြင်းဖြစ်သည်။ မိခင်နို့ထွက်သန်စေရန် ကလေးငယ်အား မကြာခဏနို့ပေးစို့ရန် လိုအပ်ပါသည်။

အချို့မိခင်များသည် မိမိကလေးများနို့စို့မဝမည်ကို စိုးရိမ်သောကြောင့် မွေးကင်းစကလေးငယ်များအား အခြားသော အရည်များကိုတိုက်ကျွေးပါသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကလေးငယ်များသည် မိခင်နို့စို့အားမသန်တော့ဘဲ၊ သို့ဖြစ်လာပါက မိခင်၏နို့ရည်သည်လည်း အထွက်မကောင်းတော့ပါ။ အခြားသော မိဘများသည် ကလေးငယ်အား အခြားသောအစားအစာများကျွေးခြင်းအားဖြင့် မိခင်နို့ရည်ထွက်မှု သန်တော့မည်မဟုတ်ပေ။

ကော်နို့သီးခေါင်းများ၊ နို့လိမ်များနှင့်ပုလင်းများကို ကလေးငယ်များအား ပေးမစို့သင့်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ဤအရာများကိုစို့ခြင်းသည် မိခင်၏နို့အားစို့ခြင်းနှင့်များစွာကွာလှသည်။ နို့သီးခေါင်းများ၊ ပုလင်းများကို ကလေးငယ်မှအမြဲတမ်းစို့ခြင်းအားဖြင့် မိခင်၏နို့ရည်အားအထွက်နည်းစေပြီး ကလေးငယ်များကိုလည်း နို့စို့ခြင်းမှရပ်တန့်စေနိုင်သည်။

ကလေးငယ်များသည် မိခင်နို့တခုတည်းနှင့်လုံလောက်စွာတိုက်ကျွေးနိုင်ကြောင်း မိခင်များအားတိုက်တွန်းပြောကြားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသို့ မိခင်များအားကလေး၏ဖခင်၊ အိမ်နီးချင်း၊ မိတ်ဆွေများ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများထံမှလည်း အားပေးတိုက်တွန်းရန် လိုအပ်ပါသည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် မိခင်အတွက် အလွန်ပင်လိုအပ်လျက်ရှိသော အနားယူနိုင်သည့်အခွင့်အရေးတစ်ရပ်ပင်ဖြစ်သည်။ ခင်ပွန်းသည်များနှင့် မိသားစုဝင်များက နို့တိုက်မိခင်အား ကလေးနို့တိုက်ကျွေးနေစဉ် တိတ်ဆိတ်စွာလဲလျောင်းအနားယူရန် နှစ်သိမ့်အားပေးကူညီရမည်။ မိခင်များ အစားအစာလုံလောက်စွာရရှိနိုင်ရန်နှင့် အိမ်မှုကိစ္စများကိုလည်း ယင်းတို့မှကူညီရမည်ဖြစ်သည်။

၅။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးငယ်များကို အန္တရာယ်ရှိသည့်ရောဂါများမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ထက်မကဘဲ မိခင်နှင့်ကလေးကြား နီးစပ်မှုအား ပိုမိုဖြစ်စေသည်။

မိခင်နို့ရည်သည် မွေးကင်းစကလေးငယ်အတွက် ပထမဦးဆုံးကာကွယ်ဆေးဖြစ်သည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှာ၊ အအေးမိချောင်းဆိုးခြင်း၊ နားနှင့်ရင်ဘတ်တို့ကူးစက်ထိခိုက်မှုများနှင့် အခြားသောရောဂါအများအပြားကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ကလေးအသက် ၆ လအထိ မိခင်နို့ရည်တစ်မျိုးတည်းဖြင့် တိုက်ကျွေးပြီး၊ ၆ လမှ ၂ နှစ်အထိ နို့ရည်အားပုံမှန် ဆက်လက်တိုက်ကျွေးပါက ရောဂါများမှ အကောင်းဆုံးကာကွယ်မှုပေးနိုင်သည်။ အခြားသောအစားအစာများနှင့် အရည်များသည် ဤမျှလောက်သော ကာကွယ်မှုအားမပေးနိုင်ပါ။

မိခင်နို့ရည်အား စို့သောကလေးငယ်များသည် အခြားသော နို့ဗူးတိုက်ကျွေးနေရသည့်ကလေးငယ်များထက် ပိုမိုယုယကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ခြင်းခံရသည်။ ယုယခြင်း၊ အာရုံပေးဂရုစိုက်ခြင်းတို့အား ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်များ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအားအထောက်အကူပြုစေပြီး ကလေးငယ်များကိုလည်း စိတ်လုံခြုံမှုပေးနိုင်သည်။

၆။ ကလေးငယ်များကို နို့ဘူးတိုက်ကျွေးခြင်းသည် နာမကျန်းမှုများဖြစ်စေတတ်သည့် အပြင် သေဆုံးစေသည့်အထိဒုက္ခပေးနိုင်ပါသည်။ ကလေးငယ်များအား မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။ မိခင်နို့ရည်မရှိပါက အစားထိုးနို့ရည်များကို တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။

မသန့်ရှင်းသောနို့ဘူးများ နို့သီးခေါင်းတို့အား အသုံးပြုပါက ကလေးငယ်ကို ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း၊ နာရောဂါကူးစက်ခြင်းများဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းသည် ကလေးငယ်များအား သေစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နို့ဘူးတိုက်မည့်အခါတိုင်း ဆူအောင်ကျိုချက်ထားသော ရေများဖြင့်သန့်စင်စွာဆေးကြောသင့်ပါသည်။ နို့ဘူးတိုက်သောကလေးငယ်များသည် မိခင်နို့စို့ရသည့်ကလေးငယ်များထက် ကိုယ်ခံအားပိုမိုအားနည်းပြီး ဝမ်းလျှောရောဂါများနှင့်အခြားသောရောဂါများရရှိမှုပိုမိုလွယ်ကူပါသည်။

မိခင်နို့မရနိုင်ခဲ့လျှင် အခြားကျန်းမာသည့်မိခင်များ၏နို့ရည်ကို တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးအာဟာရဖြစ်သည်။ နို့ရည်များအားသန့်ရှင်းသည့် ခွက်များဖြင့် တိုက်ကျွေးရမည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဆေးကြောရာတွင် လွယ်ကူခြင်းဖြစ်သည်။

မိခင်နို့ မရနိုင်ခဲ့လျှင် အခြားကျန်းမာသည့်မိခင်များထံမှ နို့ရည်ကိုတိုက်ကျွေးနိုင်သည်။

အကယ်၍ အခြားမိခင်များ၏နို့ရည်ကို မရနိုင်ပါက၊ အာဟာရပြည့်စုံသော အစားထိုးနို့ရည်များဖြင့် ကလေးငယ်အား ခွက်ဖြင့်တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။ အစားထိုးနို့ရည် သောက်သုံးရသည့် ကလေးငယ်များသည် မိခင်နို့ရည်သောက်နေသည့်ကလေးငယ်များထက် ရောဂါဖြစ်ပွားကူးစက်မှု ပိုမိုများပြားစေနိုင်ပါသည်။

နွားနို့ သို့မဟုတ် နို့မှုန့်များ ဖျော်စပ်သည့်အခါ ရေထည့်များခြင်း၊ ရေထည့်နည်းခြင်း ရေစပ်မမှန်ပါက ကလေးငယ်များ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ကြီးထွားမှုအားထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ရေကို ကျိုချက်ပြီး နို့မှုန့်အား ဖျော်စပ်ရန် ပေးထားသည့် အချိန်အဆနည်းလမ်းအတိုင်း ဖျော်သင့်ပါသည်။

နွားနို့ သို့မဟုတ် နို့မှုန့်ဖျော်ရည်များသည် သာမန်အပူချိန်အတွင်း ဖျော်စပ်ပြီး ချက်ချင်းမသုံးဆောင်ဘဲ ထားရှိပါက နာရီ အနည်းငယ်အတွင်း ပျက်စီးတတ်သည်။ နို့ရည်အား သာမန်အပူချိန်အတွင်း ၈ နာရီ

ကြာထားသော်လည်း မပျက်စီးနိုင်ဘဲ ကလေးများ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။ နို့ရည်အား လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ထားသင့်ပါသည်။

၇။ ကလေးငယ်သည် အသက် ၆ လရှိလျှင် မိခင်နို့ရည်အပြင် အခြားအစားအစာအမျိုးမျိုးကို လိုအပ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ကလေးငယ်အား ၂ နှစ်အထက်အထိ မိခင်နို့ရည်ကိုဆက်လက်တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။

ကလေးများ အသက် ၆ လကျော်တွင် ဖြည့်စွက်စာကျွေးရန် လိုအပ်သော်လည်း မိခင်နို့ရည်သည် အားအင်ဖြစ်စေပြီး အာဟာရဓါတ်ဖြစ်သော ပရိုတင်းဓါတ်၊ ဗီတာမင်အေနှင့် သံဓါတ်များ ကိုပေးနိုင်သည့်အစာဖြစ်သည့်အပြင်၊ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ အသက် ၆ လမှ ၁ နှစ်အထိရှိသောကလေးငယ်များ အခြားသောအစားအစာများမကျွေးခင် မိခင်နို့ရည်အားဦးစားပေးတိုက်သင့်ပါသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကလေးငယ်များသည် နို့ရည်အား နေ့စဉ်လုံလောက်စွာရရှိနိုင်ပါသည်။ ကလေးငယ်များ နေ့စဉ်စားသုံးသည့်အစားအစာများတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအား စိပ်စိပ်လှီးထားခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ထားခြင်းနှင့် အခြားသောအစားအစာဖြစ်သော ဆန်စေ့၊ ပဲသီးမျိုးစုံ၊ သစ်သီးမျိုးစုံ၊ ဆီ၊ ငါး၊ ဥမျိုးစုံ၊ ကြက်သား၊ အသားနှင့်ဗီတာမင်ဓါတ်ပေးနိုင်သည့် အစားအစာများကိုကျွေးသင့်ပါသည်။ တစ်နှစ်ပြည့်ပြီးနောက်ပိုင်း ကလေးငယ်များအား အခြားအစားအစာများကိုစားစေပြီးမှ သို့မဟုတ် အခြားသောအချိန်များတွင် မိခင်နို့ရည်အားတိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။ ကလေးအသက် ၂ နှစ်ထက်ကျော်သော်လည်း မိခင်မှ မိမိကလေးငယ်အား မိမိနို့ရည်ဆက်လက်တိုက်ချင်လိုပါက ဆက်လက်တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

အစားထိုးအစားအစာများတိုက်ကျွေးခြင်း အထွေထွေလမ်းညွှန်ချက်

အသက် ၆ လမှ ၁၂ လအထိ နို့ရည်ကိုခဏခဏတိုက်ပြီး နေ့စဉ် အခြားသော အစားအစာများ အား ၃ ကြိမ်မှ ၅ ကြိမ်အထိကျွေးခြင်း။

အသက် ၁၂ လမှ ၂၄ လအထိ နို့ရည်ကို ခဏခဏတိုက်ပြီး နေ့စဉ်အစားအစာများအား ၅ ကြိမ် အထိကျွေးခြင်း။

အသက် ၂၄ လမှ အထက် ကလေးငယ်မှ နို့ရည်အား ဆက်လက်သောက်ချင်လိုသော်ငင်း၊ မိခင်မှ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးချင်၍သော်ငင်း၊ မိခင်နို့ရည်အားဆက်လက်တိုက်ကျွေးနိုင်ပြီး အခြားမိသားစုများစားသော အစားအစာများကို နေ့စဉ် ၅ ကြိမ်ခန့် ကျွေးမွေးရမည်ဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်များခဏခဏဖျားသည့်အကြောင်းရင်းမှာ တွားသွားသည့်အချိန်၊ လမ်းလျှောက်သည့်အချိန်၊ ကစားသည့်အချိန်နှင့် စားသောက်သည့်အချိန်များမှအပ နို့သောက်ရန် စိတ်မဝင်စားခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဖျားနာသောကလေးငယ်များသည် မိခင်နို့ရည်အားပိုမိုသောက်သင့်သည်။ နို့ရည်သည် အာဟာရဓါတ်ပြည့်စုံပြီး၊ ကလေးငယ်များအတွက် အစာကျေလွယ်သည့်အစားအစာဖြစ်သည်။

နို့တိုက်ခြင်းကြောင့် စိတ်မကောင်းနေသည့် ကလေးငယ်များအားစိတ်သက်သာရာ ရစေပါသည်။

၈။ အဝေးမှ အလုပ်သွားလုပ်ရသည့်မိခင်များသည် ကလေးငယ်အား ဆက်လက်ပြီးနို့ရည်တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။ ကလေးငယ်နှင့်နီးစပ်သည့်အချိန်တွင် နို့ရည်များအား တတ်နိုင်သလောက်ခဏခဏ တိုက်ကျွေးရမည်ဖြစ်သည်။

အလုပ်လုပ်ချိန်တွင် မိခင်မှ ကလေးငယ်နှင့် အတူတကွမနေနိုင်ပါက၊ အလုပ်မလုပ်သည့်အချိန်တွင် ကလေးငယ်အား မကြာခဏနို့တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။ နို့အားခဏခဏတိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် နို့ရည်လုံလောက်စွာ ထွက်ရှိမည်ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းမိခင်မှ ကလေးငယ်အား နို့မတိုက်နိုင်ပါက မိခင်သည် မိမိနို့ရည်အား နှစ်ကြိမ်မှသုံးကြိမ် အထိညှစ်စေပြီး သန့်ရှင်းသည့်ပုလင်းထဲတွင်ထည့်ထားနိုင်သည်။ နို့ရည်သည် ပုံမှန်အပူချိန်ထဲတွင် ၈ နာရီ အထိထားသော်လည်း မပျက်စီးနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် နို့ရည်အား ကလေးငယ်ကို ပြန်လည်တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

ကလေးငယ်များအား မိခင်မှ အစားထိုးနို့မှုန့်အရည်များကို မတိုက်ကျွေးသင့်ပါ။

မိသားစု သော်လည်းကောင်း၊ အသိုင်းအဝိုင်းသော်လည်းကောင်း ကလေးမီးဖွားသည့် မိခင်အား လုပ်ငန်းရှင်မှ မီးဖွားခွင့်ရက်ပေးရန်၊ အချိန်ပေးရန်နှင့် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း နို့အားညှစ်နိုင်မည့်နေရာများကိုလည်း ထားရှိသင့်ရန်တိုက်တွန်းပေးရမည်ဖြစ်သည်။

၉။ ကလေးမွေးပြီး ၆ လအတောအတွင်း ကလေးကို မိခင်နို့တစ်ခုတည်းသာတိုက်ကျွေးပါက မိခင်က ထပ်မံ၍သန္ဓေတည်ခြင်းကို ၉၈ ရာခိုင်နှုန်းအထိ အကာအကွယ်ပေးသည်။ သို့သော်ဤသည်ကား အကယ်၍မိခင်၏ ရာသီပြန်မပေါ်လာလျှင် သို့မဟုတ် ကလေးကိုခဏခဏနေ့နှင့် ညနို့တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် ကလေးငယ်များကို အခြားအစား အသောက် သို့မဟုတ် နို့လိမ်များမတိုက်ကျွေး မှသာလျှင်ဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်၏နို့စို့သောအကြိမ်ပေါင်းအနည်းအများအပေါ် အဓိကမူတည်၍ မိခင်၏ရာသီပြန်ပေါ်ချိန်သည်လည်း အနေးအမြန်ရှိတတ်ပါသည်။ ကလေးငယ်အားမိခင်မှ နို့မတိုက်ဘဲ အခြားသောအစားအစာနှင့် အရည်များကိုတိုက်ကျွေးခြင်း၊ နို့လိမ်များပေးစို့စေခြင်းကြောင့် ကလေးငယ်မှ ၂၄ နာရီအတွင်း နို့စို့သည့်အကြိမ်မှာ ရှစ်ကြိမ်ထက်မပိုသည့်အတွက်ကြောင့် မိခင်၏ရာသီပေါ်ချိန်သည် ပိုမိုလျင်မြန်မည်ဖြစ်သည်။

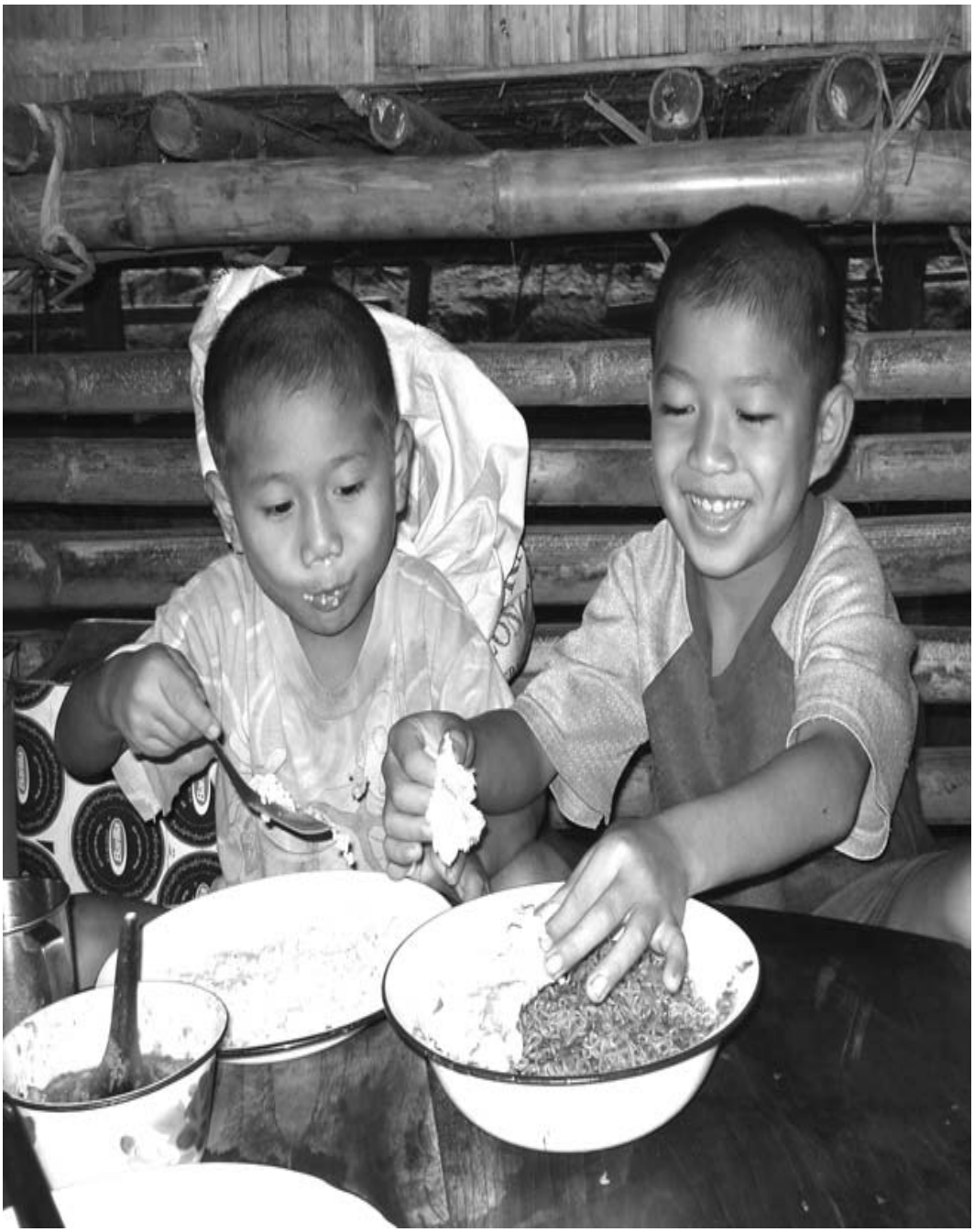
မိခင်များသည် မိမိရာသီပြန်မပေါ်လာသည့်အချိန်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးမွေးပြီး ၆ လတွင် ဖြစ်နိုင်ခြေပိုမိုရှိပါသည်။

မိခင်များသည် ကလေးခြားရရှိချင်ပါက အောက်တွင်ရှိသောအခြားနည်းလမ်းများကို ကြည့်ကာမိသားစုစီမံကိန်းအား စတင် အကောင်အထည်ဖော်သင့်ပါသည်။

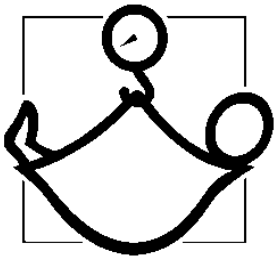
- မိမိရာသီပြန်ပေါ်လာလျှင်
- ကလေးငယ်သည်အခြားသော အစားအစာများကို စားသောက်ခြင်း၊ နို့လိမ်များကို သုံးစွဲလာခြင်းနှင့်
- မိမိရင်သွေး ၆ လပြည့်ခြင်း

မိခင်မှ မိမိကိုယ်ဝန်အား ၂ နှစ်ခြား ရှိစေခြင်းသည် ကလေးငယ်နှင့် မိခင်အား ကျန်းမာရေးကောင်းစေပါသည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ ဝမ်းဆွဲလက်သည်များမှ မိခင်လောင်းများအား မိသားစုစီမံကိန်းအကြောင်းအား သိရှိနားလည်ရန် ပြောပြသင့်ပါသည်။

ကလေးခြားရှိစေခြင်း နည်းလမ်းတော်တော်များများအား ပြုလုပ်ခြင်းသည် နို့စို့နေသောကလေးငယ်များအား ထိခိုက်မှုမဖြစ်စေပါ။ သို့သော်လည်း အချို့သောသန္ဓေတားဆေးလုံးများသည် ဟိုမုန်းဓါတ်တစ်မျိုးပါရှိခြင်းကြောင့် နို့ရည်အရည်အသွေးများအား ပျက်ပြားစေပါသည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ သန္ဓေတားခြင်းအတွက်အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို နို့တိုက်နေသည့်မိခင်များအား အကြံပြုနိုင်ပါသည်။



သတင်းအချက်အလက်များကိုဝေမျှရန်
အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးပုံ



အာဟာရနှင့်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု

အသက်ဆုံးရှုံးသော ကလေးသူငယ်များအားလုံး၏ ထက်ဝက်ကျော်မျှသည် ဖျားနာခြင်းတို့ကို ခုခံတွန်းလှန်ပေးသော ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကိုချိုနဲ့စေသည့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းနှင့် ပတ်သက်နေသည်။ အာဟာရဓါတ်မပြည့်ဝခြင်း၊ မကြာခဏဖျားနာခြင်းနှင့် လုံလောက်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတို့ကို မရရှိသောကလေးသူငယ်များသည် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေရန် ဦးတည်နေသည်။

အကယ်၍ အမျိုးသမီးတဦးသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလတွင် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းသို့မဟုတ် သူမ၏ ရင်သွေးငယ်သည် အစောပိုင်း ၂ နှစ်တာကာလတွင် အာဟာရချို့တဲ့ပါက၊ ကလေးသူငယ်၏ ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုတို့ကို နှောင့်နှေးစေနိုင်သည်။ ယင်းသို့သောအရာများကို ကလေး၏ အသက်ကြီးလာသည့်တိုင် ပြန်လည်တည်ဆောက်၍မရနိုင်ပေ။ ယင်းအကျိုးဆက်တို့သည် ကလေးသူငယ်တို့၏ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် အကျိုးသက်ရောက်သွားမည်ဖြစ်သည်။

ကလေးသူငယ်များကို ဖျားနာခြင်းမှကာကွယ်ရန်နှင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ရန်အတွက် ၎င်းတို့အား အစောင့်အရှောက်ခံပိုင်ခွင့်၊ အကာအကွယ်ပေးသော ပတ်ဝန်းကျင်ထဲ၌ရှိနေခွင့်၊ အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများရရှိပိုင်ခွင့်တို့ရှိသည်။

သိထားသင့်သည့် အဓိကအချက်များ

မိသားစုတိုင်းနှင့်လူမှုအဖွဲ့အစည်းတို့မှသိထားသင့်သည့်အချက်အလက်များ

အာဟာရနှင့်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု

၁။ ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် ပုံမှန်ကြီးထွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် လျင်မြန်စွာ တက်သင့်သည်။ မွေးဖွားပြီးချိန်မှအသက် (၂) နှစ်အထိ ကလေးသူငယ်များ၏ ကိုယ်အလေးချိန်ကို လစဉ်ချိန်သင့်သည်။ အကယ်၍ ကလေး၏ ကိုယ်အလေးချိန်သည် (၂) လတာကာလအတောအတွင်း ပြောင်းလဲမှုမရှိပါက မှားယွင်းမှုတစုံတရာရှိနေပြီဖြစ်သည်။

၂။ ရင်သွေးငယ်တဦးအတွက် အစောပိုင်း ၆ လအတွက် အစာနှင့်ရေသည် နို့ရည်တခုတည်းသာဖြစ်သည်။ ၆ လကျော်ပါက အဆိုပါရင်သွေးငယ်သည် မိခင်နို့ရည်အပါအဝင် အခြားသောအစာအာဟာရများ လိုအပ်လာမည်ဖြစ်သည်။

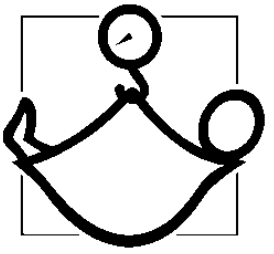
၃။ ၆လသားအရွယ်မှ ၂ နှစ်သားအရွယ်အထိ၊ ကလေးသူငယ်များကို ရေရှည်နို့ရည်တိုက်ကျွေးမှုအပါအဝင် နေ့စဉ်ပုံမှန်အစာ ၅ ကြိမ်ကျွေးရန်လိုအပ်ပေသည်။

၄။ ကလေးသူငယ်များသည် ဖျားနာခြင်းတို့ကို ခုခံနိုင်ရန်နှင့် ကိုယ်လက်အင်္ဂါချို့တဲ့မှုဖြစ်ခြင်းမှ အကာအကွယ်ပေးနိုင်ရန် ဗီတာမင်အေလိုအပ်သည်။ ဗီတာမင်အေကို သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ဆီများ၊ ဥများ၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ ရေရှည်အထားခံရန် အထူးစီမံပြုလုပ်ထား သောအစာများ၊ မိခင်နို့ရည် သို့မဟုတ် ဗီတာမင်အေကို ထောက်ပံ့ပေးသောအရာများတို့မှ ရရှိသည်။

၅။ ကလေးသူငယ်များ၏ ရုပ်ပိုင်းနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်ရန်အတွက် သံဓါတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများလိုအပ်သည်။ သံဓါတ်ရရှိနိုင်သော အကောင်းဆုံးအရင်းအမြစ်မှာ အသည်း၊ အဆီဓါတ်နည်းသော အစာများ၊ ငါး၊ ဥများ၊ သံဓါတ်ဖြင့်အထူး စီမံထားသောအစာများ သို့မဟုတ် သံဓါတ်ကို ဖြည့်စွက်ပေးသောအရာတို့ဖြစ်သည်။

၆။ ဥာဏ်ရည်ချို့တဲ့ခြင်းနှင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှောင့်နှေးခြင်းတို့ကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်ရန်အတွက် အိုင်အိုဒင်းဆားသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။

၇။ ကလေးသူငယ်များသည် ဖျားနာနေစဉ်ကာလတွင် အစာကိုပုံမှန်စားရန် လိုအပ်သည်။ ပြန်လည်၍နေကောင်းလာပါက ၎င်းတို့အား နေ့စဉ်အစာပိုတန်ပ်ကို အနည်းဆုံးတပတ်ကျွေးရန်လိုအပ်သည်။



အာဟာရနှင့်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု

၁။ ကလေးငယ်တဦးသည် ပုံမှန်ကြီးထွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် လျင်မြန်စွာတက်သင့်သည်။ မွေးဖွားပြီးချိန်မှ အသက် ၂ နှစ်အထိ၊ ကလေးသူငယ်များ၏ ကိုယ်အလေးချိန်ကို လစဉ်ချိန်သင့်သည်။ အကယ်၍ ကလေး၏ကိုယ်အလေးချိန်သည် ၂ လတာ ကာလအတောအတွင်း ပြောင်းလဲမှုမရှိပါက မှားယွင်းမှုတစုံတရာရှိနေပြီဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်တဦး၏ မှန်ကန်သောကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုတွင် ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာခြင်းသည် အရေးကြီးဆုံးသောလက္ခဏာတရပ်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားသည့်အချိန်တိုင်းတွင် ကလေးငယ်၏ကိုယ်အလေးချိန်ကို ပုံမှန်ချိန်ပေးသင့်သည်။

မွေးစမှ ၆ လတိုင်အောင်မိခင်နို့ရည်သောက်သုံးရသောကလေးငယ်များသည် ပုံမှန်ကြီးထွားမှုရှိကြသည်။ မိခင်နို့ရည်သည် ကလေးငယ်ကို အမျိုးမျိုးသောဖျားနာခြင်းဘေးမှ လွတ်ကင်းရသောအခွင့်နှင့် ကောင်းမွန်သောရုပ်ပိုင်းနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတို့ကိုဖြစ်ပေါ်စေရန် ကူညီပေးသည်။ မိခင်နို့ရည်မရရှိသောကလေးငယ်သည် သင်ကြားလေ့လာမှုအပိုင်းတွင် မိခင်နို့ရည်ရရှိသော ကလေးငယ်ကဲ့သို့ မလွယ်ကူနိုင်ပေ။

အကယ်၍ကလေးငယ်သည် ၂ လသားအရွယ်တွင် ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာခြင်းမရှိပါက၊ ၎င်းအား အာဟာရဓါတ်ပိုမိုပါရှိသောအစာများကို ပိုမိုကျွေးရန်လိုအပ်သည် သို့မဟုတ် ၎င်းသည် ဖျားနာခြင်း

ကြောင့်အနီးကပ်စောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ မိဘများ၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေဖြင့် ကလေးတွင်ဖြစ်နေသော ပြဿနာရပ်၏အရင်းအမြစ်ကိုအမြန်ဆုံး ရှာဖွေလုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သည်။

ကလေးငယ်အယောက်စီတိုင်း ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုဇယားထားရှိရန်လိုအပ်သည်။ အဆိုပါဇယားတွင် ကလေးငယ်၏ကိုယ်အလေးချိန်ကို ချိန်သည့်အချိန်တိုင်းအမှတ်အသားပြုလုပ်ထားရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းအမှတ်အသားတို့သည် နောက်ပိုင်းချိန်မည့်ကိုယ်အလေးချိန်တိုင်းနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိနေရမည်ဖြစ်သည်။ ယင်းတို့သည် ကလေးငယ်တဦး၏ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးမှုအခြေအနေတရပ်ကိုဖော်ညွှန်းသည့် မျဉ်းကြောင်းတခုကို ဖြစ်ပေါ်စေလိမ့်မည်။ အဆိုပါမျဉ်းသည် အထက်သို့တက်နေသည်ကိုဖော်ညွှန်းပါက၊ ကလေးငယ်၏ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် ကောင်းမွန်သည့်အခြေအနေတရပ်ကိုဖော်ပြသည်။ မျဉ်းကြောင်းသည် တသမတ်တည်းရှိနေခြင်း (သို့) အောက်ဘက်သို့ဦးတည်သည့်အနေအထားတရပ်ကို ဖော်ပြနေပါက သတိမူရမည့် အခြေအနေကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အကယ်၍ကလေးငယ်တဦးသည် ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန်ရရှိခြင်း (သို့) ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်းမရှိပါက ၎င်းနေရာတွင်အရေးပါသောမေးခွန်းအချို့တို့ကို မေးစရာရှိလာသည်။

- **ကလေးသည် အစာကိုပုံမှန်စားပါသလား။** ကလေးတဦးသည် တရက်တွင်အစာကို ၃ ကြိမ်မှ ၅ ကြိမ်အထိစားရန်လိုအပ်သည်။ မသန်စွမ်းသောကလေးငယ်များကို အစာကျွေးရန် အကူအညီနှင့် အချိန်တို့လိုအပ်ပေလိမ့်မည်။
- **ကလေးသည် လုံလောက်သောအစာကိုရရှိပါသလား။** အကယ်၍ကလေးငယ်တဦးသည် အစာကုန်၍ ထပ်မံလိုအပ်လာပါက၊ ၎င်းကို အစာထပ်မံပေးရန်လိုအပ်သည်။
- **ကလေးအစာတွင် ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် စွမ်းအင်တို့ကိုပေးသောအရာများပါဝင်မှု အင်မတန်နည်းပါသလား။** ကလေး၏ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကိုထောက်ပံ့ပေးသောအစာများမှာ အသား၊ ငါး၊ ဥများ၊ အခွံမာသီးများ၊ နံ့စားသီးနံ့များနှင့် ပဲအမျိုးမျိုးတို့ဖြစ်သည်။
- **ကလေးငယ်သည်အစာစားရန်ငြင်းဆန်နေပါသလား။** အကယ်၍ကလေးငယ်တဦးသည် ပုံမှန်စားနေသောအစာတခုကိုနှစ်သက်ပုံမပြပါက၊ အခြားအစာတခုကိုပြောင်းကျွေးသင့်သည်။ အစားအစာသစ်များကို ပုံမှန်ကျွေးသင့်သည်။
- **ကလေးငယ်နာမကျန်းဖြစ်နေပါသလား။** နာမကျန်းသောကလေးငယ်ကို အစာအနည်းငယ်စားသောက်ရန်အတွက် တွန်းအားပေးရန်လိုအပ်သည်။ ပြန်လည်၍နေကောင်းလာပါက ၎င်းတို့အားနေ့စဉ်အစာအပိုတနှပ်ကို အနည်းဆုံးတပတ်ကျွေးရန်လိုအပ်သည်။ ကလေးငယ်များသည် အနည်းဆုံးတပတ်တွင်းမိခင်နို့ရည်အားပို၍သောက်သုံးရန်လိုအပ်သည်။ အကယ်၍ကလေးငယ်သည် မကြာခဏနာမကျန်းဖြစ်ပါက ၎င်းတို့သည်သင်တန်းဆင်းကျန်းမာရေးလုပ်သားများ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုကိုခံယူသင့်သည်။
- **ဖျားနာခြင်းတို့ကိုကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် ဗီတာမင်အေပါရှိသောအစာများကို ကလေးငယ်တဦးသည် လုံလောက်စွာရရှိပါသလား။** မိခင်နို့ရည်သည် ဗီတာမင်အေဓါတ်ကြွယ်ဝသည်။ ဗီတာမင်အေ

ပါရှိသောအခြားအစာများမှာ အသည်း၊ ဥများ၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ အနီရောင်ရှိသောပဲဆီများ၊ အဝါရောင်နှင့်လိမ္မော်ရောင်သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အစိမ်းရောင်ရှိသောအရွက်များ တို့ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံကဲ့သို့သောနိုင်ငံများတွင် ၎င်းအစားအစာများကို လုံလောက်သည့်ပမာဏမရရှိနိုင်ပါက၊ ကလေးငယ်တဦးအား ဗီတာမင်အေဓါတ်ပါရှိသောဆေးကို ၂ နှစ်တကြိမ် တိုက်ကျွေးသင့်သည်။

- **ကလေးငယ်သည် မိခင်နို့ရည်အစား နို့ပုလင်းဖြင့်အစားထိုးတိုက်ကျွေးခြင်းခံနေရပါသလား။** အကယ်၍ကလေးငယ်သည် ၆ လထက်ငယ်ပါက အထူးသဖြင့်မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသောအရာဖြစ်သည်။ ၆ လမှ ၂၄ လသားအရွယ်တိုင်အောင် အရေးပါသည့် အာဟာရဓါတ်များ၏ အရင်းအမြစ်ဖြစ်သောမိခင်နို့ရည်သည် အကောင်းဆုံးအစာတခုဖြစ်သည်။ အကယ်၍အခြားနို့ရည်ကိုတိုက်ကျွေးပါက နို့ဖုံးဖြင့်တိုက်ကျွေးသည်ထက် သန့်ရှင်းသောခွက်ဖြင့် တိုက်ကျွေးသင့်သည်။
- **အစာနှင့်ရေကိုသန့်ရှင်းစွာထားရှိပါသလား။** အကယ်၍ မသန့်ရှင်းပါက ကလေးငယ်မကြာခဏ ဖျားနာမည်ဖြစ်သည်။ အစာစိမ်းတို့ကို စင်ကြယ်စွာဆေးကြောခြင်း (သို့) ချက်ပြုတ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်သင့်သည်။ ချက်ပြုတ်ပြီးသောအစာများကိုအချိန်မဆိုင်းဘဲ ပူပူနွေးနွေး စားသင့်သည်။ စားမကုန်၍ ကျန်ရှိသောအစာများကို နှံ့စပ်စွာအပူပေးပြီးမှစားသုံးသင့်သည်။ သုံးသည့်ရေသည် စိတ်ချရသောအရင်းအမြစ်မှလာသည့်ရေဖြစ်ရန်လိုအပ်ပြီး၊ သန့်ရှင်းစွာ ထားရှိရန်လိုအပ်သည်။ သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေကို ရေသွယ်ပိုက်လိုင်းများအား ပုံမှန်ပြုပြင်မွမ်းမံထိန်းချုပ်၍ ကလိုရင်းပိုးသတ်ဆေးများအသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ရေရှည်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည်။ သန့်ရှင်းသောရေများကို ရေတွင်းရေကန်များ၊ အဝီစိတွင်းများနှင့် ထိန်းသိမ်းထားသော သဘာဝရေတွင်းရေကန်တို့မှလည်းရရှိနိုင်သည်။ အကယ်၍ရေကို ရေကန်များ၊ စမ်းချောင်းများ၊ သဘာဝစိမ့်စမ်းများ၊ ရေတွင်းများနှင့် ရေလှောင်ကန်တို့မှ အသုံးပြုပါက၊ ဆူအောင်တည်ခြင်းအားဖြင့် ဘေးကင်းစေရန်ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- **မစင်နှင့်အညစ်အကြေးများကို အိမ်သာတွင်စွန့်ခြင်း (သို့) တွင်းတူး၍မြှုပ်နှံခြင်းပြုပါသလား။** အကယ်၍ ထိုကဲ့သို့ပြုလုပ်ခြင်းမရှိပါက ကလေးငယ်တွင်မကြာခဏသံကောင်ရောဂါနှင့် အခြားသောနာမကျန်းမှုတို့ကိုရရှိနိုင်သည်။ သံကောင်ရှိသောကလေးငယ်သည် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများထံမှ သံချဆေးကိုရရှိရန်လိုအပ်သည်။
- **ကလေးငယ်သည် အချိန်အများစုတွင်တဦးတည်းနေရခြင်း (သို့) အရွယ်ရောက်မောင်နှမများ၏ စောင့်ရှောက်ခြင်းကိုခံရပါသလား။** အကယ်၍ထိုသို့ဖြစ်ပါက၊ ၎င်းကလေးငယ်သည် အရွယ်ရောက်သူများ၏အနီးကပ်အာရုံစိုက်မှုနှင့် အထူးသဖြင့် အစာစားသည့်အချိန်တွင် နီးကြား တက်ကြွမှုဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးရန်လိုအပ်သည်။

၂။ ရင်သွေးငယ်တဦးအတွက် အစောပိုင်း ၆ လအတွက် အစာနှင့်ရေသည် နို့ရည်တခုတည်းသာဖြစ်သည်။ ၆ လကျော်ပါက အဆိုပါရင်သွေးငယ်သည် မိခင်နို့ရည် အပါအဝင် အခြားသောအစာအာဟာရများ လိုအပ်လာ မည်ဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်များအတွက် အန္တရာယ်အရှိဆုံးသော အစောပိုင်းလများတွင် မိခင်နို့ရည်တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်းကြောင့် ဝမ်းရောဂါနှင့် ပြင်ပမှကူးစက်ရောဂါပိုးများဝင်ရောက်လာခြင်းတို့ကို တားဆီးပေးသည်။ ကလေးငယ် ၆ လအရွယ်ခန့်တွင် အခြားသောအစာနှင့်အရည်များ တိုက်ကျွေးရန်လိုအပ်သည်။ ၂ နှစ်သားအရွယ်တိုင်အောင်မိခင်နို့ရည်ကိုဆက်လက်တိုက်ကျွေးသင့်သည်။

အကယ်၍ ရင်သွေးငယ်သည် ၆ လမပြည့်မီအချိန်တွင် ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာခြင်းမရှိပါက ၎င်းအားမိခင်နို့ရည်ကို မကြာခဏတိုက်ကျွေးရန်လိုအပ်သည်။

- မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးထားသော (၆) လအောက်ကလေးငယ်များကို ရေနှင့်အခြားအစာရေစာများကိုပင် တိုက်ကျွေးရန်မလိုပေ။
- ကိုယ်အလေးချိန်ပြောင်းလဲမှုမရှိသော နို့စို့ကလေးငယ်များသည် ဖျားနာခြင်း (သို့) လုံလောက်သော မိခင်နို့ရည်မရရှိခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားမှ ရင်သွေးငယ်၏ အခြေအနေကိုစစ်ဆေးပြီး၊ မိခင်နို့ရည်သောက်သုံးမှုကို မြှင့်တင်နိုင်ရန် ရင်သွေးငယ်၏ မိခင်ကိုတိုင်ပင်အကြံပြုနိုင်သည်။

၆ လသားအရွယ်မှစတင်၍ ရင်သွေးငယ်သည် မိခင်နို့ရည်မှ အာဟာရဓါတ်အပါအဝင် အခြား အာဟာရဓါတ်များကို ဖြည့်စွက်ပေးသောအစာများလိုအပ်လာသည်။ ကလေးငယ်၏အစာတို့တွင် ဗီတာမင်နှင့် အခြားသတ္တုဓါတ်များကို ပေးနိုင်သော အခွံနှာ၍ကြေညက်ကောင်းမွန်စွာ ချက်ပြုတ်ထားသည့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ နှံစားသီးနှံများ၊ သစ်သီးများ၊ စားဆီအနည်းငယ်၊ ငါး၊ ဥများ၊ ကြက်သား၊ အသားများနှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများပါဝင်ရန်လိုအပ်သည်။ အစာပိုမိုစုံလင်စွာပါဝင်ပါက၊ ကလေးငယ်အတွက်ပို၍ကောင်းပေသည်။

- ၆ လမှ ၁၂ လသားအရွယ်ကလေးငယ်ကိုမကြာခဏနို့ရည်တိုက်ကျွေးသင့်ပြီး၊ အခြားအစာများ မကျွေးမီတွင်လည်း မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးသင့်သည်။
- ၆ လကျော်အရွယ်ကလေးငယ်တဦးသည် တွားသွားခြင်းနှင့် အခြားသောအစာများကိုစတင် ကျွေးသည့်အချိန်တွင် ပြင်ပမှဝင်ရောက်နိုင်သောရောဂါအန္တရာယ်မှာ မြင့်တက်လာသည်။ ကလေး၏ လက်နှင့် အစားအစာတို့ကို သန့်ရှင်းစွာထားရှိရမည်ဖြစ်သည်။

- ၁၂ လသားမှ ၂၄ လသားအရွယ်ကလေးငယ်များကို အစာစားပြီးနောက်ပိုင်းနှင့် ၎င်းတို့ ဆန္ဒရှိသည့် အချိန်တို့တွင် မိခင်နို့ရည်ကို ဆက်လက်တိုက်ကျွေးသင့်သည်။

၃။ ၆ လသားအရွယ်မှ ၂ နှစ်သားအရွယ်အထိ၊ ကလေးသူငယ်များကို ရေရှည်နို့ရည်တိုက်ကျွေးမှုအပါအဝင်နေ့စဉ်ပုံမှန်အစာ ၅ ကြိမ်ကျွေးရန် လိုအပ်ပေသည်။

အစောပိုင်း ၂ နှစ်တာကာလအတွင်း အစာအာဟာရပြည့်ဝစွာမစားရသောကြောင့် ကလေးငယ်တို့၏ ဘဝတလျှောက်လုံးတွင် ရုပ်ပိုင်းနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကိုအဟန့်အတားဖြစ်စေသည်။

ကလေးငယ်များကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ အသက်ရှင်ကြီးထွားနိုင်ရန်အတွက်အသား၊ ငါး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ နှံစားသီးနှံများ၊ ဥများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်သစ်သီးများအပါအဝင် မိခင်နို့ရည်အစရှိသောအာဟာရဓါတ် စုံလင်စွာပါရှိသည့် အစားအစာများရရှိရန်လိုအပ်သည်။

ကလေးတဦး၏အစာအိမ်သည် အရွယ်ရောက်သူတဦး၏အစာအိမ်ထက်ငယ်သည်။ ထို့ကြောင့်ကလေး ငယ်တဦးသည် အစာတခုကိုများစွာမစားနိုင်ပေ။ သို့သော်လည်း ၎င်းတို့၏စွမ်းအင်လိုအပ်ချက်နှင့်ခန္ဓာ ကိုယ်တည်ဆောက်မှုအတွက်လိုအပ်ချက်တို့မှာ မြင့်မားသည်။ သို့ဖြစ်၍ လိုအပ်ချက်များကိုဖြည့်ဆည်း နိုင်ရန် ကလေးငယ်သည် အစာကိုမကြာခဏစားသုံးရန်အရေးကြီးသည်။

- ကြေညက်စွာခြေဖျက်ထားသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ နပ်နုပ်စင်းထားသောအသား၊ ဥများနှင့် ငါး အစရှိသည်တို့ကို ကလေးငယ်၏အစာတွင် ဖြစ်နိုင်လျှင်မကြာခဏ ထည့်သွင်းကျွေးမွေးသင့်သည်။ အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သော ပဲဆီနှင့် အခြားဗီတာမင်ကြွယ်ဝသောဆီကိုလည်း အနည်းငယ်ထည့် သွင်းနိုင်သည်။

အကယ်၍ အစာကိုပုံမှန်ခွက်ဖြင့်သာကျွေးမွေးပါက ကလေးငယ်အတွက်အစာလုံလောက်စွာ ရရှိနိုင်လိမ့် မည်မဟုတ်ပေ။ လိုအပ်သောအရာများကို မိမိဆန္ဒအလျှောက်စားသုံးနိုင်ရန် ၎င်းတို့အတွက် ကိုယ်ပိုင်ခွက် (သို့) ဇလားတို့ကို ထားရှိပေးသင့်သည်။ သို့မှသာလျှင် မိဘ (သို့) ကလေးထိန်းတို့သည် ကလေးများ၏ စားနိုင်သောပမာဏကို မြင်တွေ့နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်များအား အစာစားသုံးရန်အတွက် တိုက်တွန်းပေးရန်လိုအပ်ပြီး၊ အစာစားသုံးခြင်း (သို့) ဇွန်း၊ ခွက်နှင့်ပန်းကန်အစရှိသည်တို့ကို ကိုင်တွယ်ရာတွင်လည်း အကူအညီပေးရန် လိုအပ်သည်။ မသန် စွမ်းသောကလေးငယ်များသည် စားသောက်ရာတွင် အကူအညီများစွာလိုအပ်သည်။

၄။ ကလေးသူငယ်များသည် ဖျားနာခြင်းတို့ကို ခုခံနိုင်ရန်နှင့် ကိုယ်လက်အင်္ဂါချို့တဲ့မှုဖြစ်ခြင်းမှ အကာအကွယ်ပေးနိုင်ရန် ဗီတာမင်အေလိုအပ်သည်။ ဗီတာမင်အေကို သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ဆီများ၊ ဥများ၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ ရေရှည်အထားခံရန်အထူးစီမံပြုလုပ်ထားသောအစာများ၊ မိခင်နို့ရည် (သို့) ဗီတာမင်အေကို ထောက်ပံ့ပေးသောအရာများမှ ရရှိသည်။

ဗီတာမင်အေကြွယ်ဝသောအစားအစာများမှရရှိသော မိခင်နို့ရည်မှတဆင့်ရင်သွေးငယ်တို့သည် ဗီတာမင်အေဓါတ်များကို ၆ လသားအရွယ်တိုင်အောင်ရရှိသည်။ ၆ လနှင့် အထက်ကလေးငယ်များသည် ဗီတာမင်အေကို အခြားသောအစားအစာများနှင့် ဖြည့်စွက်ပေးသောအရာများတို့မှ ရရှိရန် လိုအပ်သည်။

ဗီတာမင်အေကို အသည်းများ၊ ဥများ၊ နို့ထွက်ပစ္စည်များ၊ ငါးကြီးဆီများ၊ သရက်သီးမှည့်နှင့် သဘော်သီးမှည့်များ၊ အဝါရောင်အာလူးများ၊ အစိမ်းရင့်ရောင်အဆင်းရှိသော ဟင်းရွက်များနှင့် မုန်လာဥများတို့တွင် ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်သည်။

ကလေးများတွင်ဗီတာမင်အေလုံလောက်စွာမရရှိပါကကြက်မျက်သင့်ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်သောအန္တရာယ်ရှိသည်။ အကယ်၍ကလေးငယ်တဦးသည် ညနေပိုင်းနှင့် ညပိုင်းအချိန်တို့တွင် သဲကွဲစွာ မြင်တွေ့ခြင်းမရှိပါက ဗီတာမင်အေကိုများစွာဖြည့်စွက်ပေးရန်လိုအပ်သည်။ ဗီတာမင်အေဓါတ်ဖြည့်စွက်ပေးသောဆေးဝါးများကိုရရှိနိုင်ရန်အတွက် ကလေးငယ်ကိုကျန်းမာရေးလုပ်သားထံတွင်ပြသသင့်သည်။

အချို့နိုင်ငံများတွင် ဗီတာမင်အေကို ဆီနှင့်အခြားသောအစားအစာများတွင်ထည့်သွင်းထားသည်။ ဗီတာမင်အေဓါတ်ပါရှိသော ဆေးဝါးများကို ဆေးတောင့်ပုံစံ (သို့) ဆေးရည်ပုံစံဖြင့်လည်းရရှိနိုင်သည်။ နိုင်ငံအများစုတွင် ၆ လမှ ၅ နှစ်အတွင်းရှိကလေးငယ်များအား တစ်နှစ်တွင် တကြိမ် သို့မဟုတ် နှစ်ကြိမ် ဗီတာမင်အေဆေးဝါးများကို ဝေငှပေးသည်။

ဝမ်းရောဂါနှင့် ဝက်သက်ရောဂါတို့သည် ကလေးငယ်၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ဗီတာမင်အေကို လျော့နည်းစေသည်။ မိခင်နို့ရည်ကိုမကြာခဏတိုက်ကျွေးခြင်းအားဖြင့် ဗီတာမင်အေကိုပြန်လည်ဖြည့်စွက်နိုင်သည်။ ၆ လအထက်ကလေးငယ်များကိုသစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ဥများ၊ အသည်းနှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို ကျွေးမွေးခြင်းဖြင့်ပြန်လည်ဖြည့်စွက်နိုင်သည်။ ၁၄ ရက်ကျော်ဝမ်းသွားနေသောကလေးများနှင့်

ဝက်သက်ရောဂါဖြစ်ပွားနေသော ကလေးငယ်များကို ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၏ အကြံပြုချက်ဖြင့် ဗီတာမင်အေဆေးပြားများကို တိုက်ကျွေးသင့်သည်။

၅။ ကလေးသူငယ်များ၏ ရုပ်ပိုင်းနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များကိုအကာအကွယ်ပေးနိုင်ရန်အတွက် သံဓါတ်ကြွယ်ဝသောအစားအစာများလိုအပ်သည်။ သံဓါတ်ရရှိနိုင်သော အကောင်းဆုံးအရင်းအမြစ်မှာ အသည်း၊ အဆီဓါတ်နည်းသောအစာများ၊ ငါး၊ ဥများ၊ သံဓါတ်ဖြင့်အထူးစီမံထားသောအစာများ (သို့) သံဓါတ် ကို ဖြည့်စွက်ပေးသောအရာတို့ဖြစ်သည်။

သံဓါတ်ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သောသွေးအားနည်းရောဂါသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများဖြစ်စေနိုင်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ လျှာ၊ လက်ဖဝါးနှင့် နှုတ်ခမ်းအတွင်းပိုင်းတို့တွင် ဖြူဖပ်ဖြူရော်ဖြစ်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူမဝခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အာဟာရ ချို့တဲ့မှုကြောင့် အဖြစ် အများဆုံးရောဂါမှာ သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်သည်။

- ရင်သွေးငယ်များနှင့် ကလေးငယ်များတွင်ဖြစ်သော အပျော့စားသွေးအားနည်းရောဂါများသည် ၎င်းတို့၏ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုအပိုင်းကိုထိခိုက်စေနိုင်သည်။
- အသက်၂နှစ်အောက်ကလေးငယ်များတွင် ၎င်းရောဂါဖြစ်ပွားပါက ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုနှင့် ထိန်းသိမ်းချိန်ဆမှု တို့တွင် ပြဿနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်သာမက လူနှင့်ဝေးရာတွင် နှုတ်ဆိတ်နေခြင်းနှင့် မဝံ့မရဲဖြစ်ခြင်းတို့ကိုပါမြင်တွေ့နိုင်သည်။ ယင်းတို့သည်ကလေး၏ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုအရည်အသွေးကို အကန့်အသတ်ဖြစ်စေသည်သာမက ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုလည်း အဟန့်အတားဖြစ်စေသည်။

သွေးအားနည်းသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တို့တွင် အမျိုးမျိုးသောသွေးသွန်ခြင်းနှင့် မီးဖွားစဉ်ပြင်ပမှ ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်လာခြင်းအန္တရာယ်ကို ပိုမိုမြင့်တက်လာစေသည်။ ယင်းတို့သည် မီးတွင်း၌ မိခင်အသက်ဆုံးရှုံးရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းအရင်းပင်ဖြစ်သည်။ သွေးအားနည်းသောမိခင်မှမွေးဖွားလာသော ရင်သွေးငယ်သည် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့နည်းခြင်းနှင့် သွေးအားနည်းခြင်းတို့ကို မကြာခဏခံစားရသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တို့အတွက်သံဓါတ်ကိုဖြည့်စွက်ပေးသောအရာများသည် မိခင်နှင့် ရင်သွေးနှစ်ဦးစလုံးကိုအကာအကွယ်ပေးသည်။

သံခါတ်ကို အသည်း၊ အဆီခါတ်နည်းသောအသားများ၊ ဥများနှင့် ပဲအမျိုးမျိုးတို့တွင်တွေ့ရှိနိုင်သည်။ သံခါတ်ဖြင့်မွမ်းမံထားသောအစာများသည်လည်း သွေးအားနည်းခြင်းကိုအကာအကွယ်ပေးသည်။

ဌက်ဖျားရောဂါနှင့် ချိပ်သံကောင်တို့သည်လည်း ပိုမိုဆိုးရွားသောသွေးအားနည်းခြင်းကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။

- အင်းဆက်ပိုးမွှားများကိုက်ခဲခြင်းမှအကာအကွယ်ပေးနိုင်သည့် ခြင်ထောင်အောက်တွင် ကလေးငယ်ကို အိပ်စက်စေခြင်းဖြင့် ဌက်ဖျားရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းမှ အကာအကွယ်ပေးနိုင်သည်။
- သံကောင်ရောဂါဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့်နေရာတွင် နေထိုင်သောကလေးငယ်များကို တနှစ်တွင် နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ်အထိ သံချဆေးတိုက်ကျွေးသင့်သည်။ ကောင်းမွန်သောတကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုအလေ့အထသည် သံကောင်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်ပေးသည်။ ကလေးငယ်များကို အိမ်သာနှင့်နီးရာတွင်ကစားခွင့်မပြုသင့်ပေ။ လက်ကိုမကြာခဏ ဆေးကြောပေးသင့်ပြီး၊ သံကောင်မှတဆင့်ဝင်ရောက်နိုင်သောရောဂါပိုးများကို ကာကွယ်နိုင်ရန်ဖိနပ်များကို ဝတ်ဆင်ပေးသင့်သည်။

၆။ ဉာဏ်ရည်ချို့တဲ့ခြင်းနှင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှောင့်နှေးခြင်းတို့ကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်ရန်အတွက် အိုင်အိုဒင်းဆားသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။

အနည်းငယ်မျှသောအိုင်အိုဒင်းဓါတ်သည် ကလေးငယ်များ၏ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုတို့တွင် မရှိမဖြစ်အရေးပါသည်။ အကယ်၍ကလေးငယ်တဦးသည်အိုင်အိုဒင်းဓါတ်ကိုလုံလောက်စွာမရရှိပါက သို့မဟုတ် ၎င်း၏မိခင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အိုင်အိုဒင်းဓါတ်ချို့တဲ့ပါက၊ စိတ်မမှန်သော၊ ဆွံ့အနားမကြားသော ကလေး သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးသောကလေးအဖြစ် မွေးဖွားလာနိုင်သည်။

လည်ပင်းကြီးရောဂါသည် အိုင်အိုဒင်းဓါတ်ချို့တဲ့မှုကြောင့်ဖြစ်ပွားသော ရောဂါလက္ခဏာရပ်တခု ဖြစ်သည်။ လည်ပင်းကြီးရောဂါရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် လမစေ့မီးဖွားခြင်း၊ ကလေးအသေမွေးဖွားခြင်း သို့မဟုတ် ဦးနှောက်ဉာဏ်ရည်ပျက်ယွင်းသောကလေးကိုမွေးဖွားခြင်း အစရှိသည့်အန္တရာယ်များမြင့်မားသည်။

သာမန်အိမ်သုံးဆားမဟုတ်သော အိုင်အိုဒင်းဆားသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ရင်သွေးငယ်တို့အတွက် လိုအပ်သောအိုင်အိုဒင်းဓါတ်ကိုဖြည့်ဆည်းပေးသည်။ အကယ်၍အိုင်အိုဒင်းဆားမရရှိနိုင်ပါက မိခင်နှင့် ကလေးနှစ်ဦးစလုံးအတွက် အိုင်အိုဒင်းဓါတ်ဖြည့်စွက်ပေးသောအရာများကို ကျန်းမာရေးလုပ်သားထံတွင် ရရှိသင့်သည်။

၇။ ကလေးသူငယ်များသည် ဖျားနာနေစဉ်ကာလတွင် အစာကို ပုံမှန်စားရန်လိုအပ်သည်။ ပြန်လည်၍ နေကောင်းလာပါက ၎င်းတို့အား နေ့စဉ်အစာပိုတစ်နပ်ကို အနည်းဆုံးတပတ်ကျွေးရန်လိုအပ်သည်။

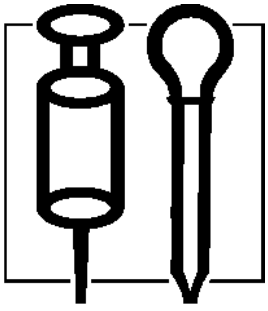
အထူးသဖြင့်ဝမ်းရောဂါ သို့မဟုတ် ဝက်သက်ကြောင့် ကလေးငယ်နာမကျန်းဖြစ်နေသည့်အချိန်တွင် ၎င်းတို့သည် ခံတွင်းပျက်ပြီး၊ ၎င်းတို့စားသုံးပြီးအစာအနည်းငယ်ကို သာခန္ဓာကိုယ်ကအသုံးပြုသည်။ တနှစ်တာအတွင်း ထိုသို့မကြာခဏဖြစ်ပျက်ပါက ကလေး၏ကြီးထွားမှု နှေးကွေးသွားခြင်း သို့မဟုတ် လုံးဝရပ်တန့်သွားလိမ့်မည်။

နာမကျန်းဖြစ်သောကလေးငယ်ကို အစာစားရန်တိုက်တွန်းခြင်းသည် မရှိမဖြစ်အရေးကြီးသည်။ ဖျားနာ၍ခံတွင်းပျက်နေသောကလေးများကို ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရာတွင်ခက်ခဲသည်။ ကလေးနှစ်သက်သော အစာကိုတကြိမ်နည်းနည်း သို့မဟုတ် စားနိုင်သမျှများများ ဆက်လက်ကျွေးမွေးနိုင်ရန် အင်မတန်အရေးကြီးသည်။ အထူးသဖြင့် မိခင်နို့ရည်ကို ပိုလျှံစွာတိုက်ကျွေးရန်လည်း အရေးကြီးသည်။

နာမကျန်းဖြစ်သောကလေးငယ်ကို အရည်မကြာခဏသောက်သုံးရန်တိုက်တွန်းခြင်းသည် အရေးကြီးသည်။ ဝမ်းပျက်ရောဂါဖြစ်ပွားနေသောကလေးများအတွက် ရေဓါတ်ချို့တဲ့ခြင်းသည် အဆိုးဝါးဆုံးသော ပြဿနာတရပ်ဖြစ်သည်။ အရည်ကိုများစွာသောက်သုံးခြင်းသည် ရေဓါတ်ချို့တဲ့ခြင်းမှ ကာကွယ်ရာတွင် အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။

အကယ်၍ဖျားနာခြင်းနှင့် ခံတွင်းအရသာပျက်ခြင်းတို့သည် ရက်အနည်းငယ်ကြာဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေပါက ကလေးငယ်အားကျန်းမာရေးလုပ်သားထံသို့ ခေါ်ဆောင်သွားရန်လိုအပ်သည်။ စတင်ဖျားနာသည့်အချိန်တွင်ရှိသောကိုယ်အလေးချိန်သို့ ပြန်မရရှိသေးပါက ၎င်းအား လုံးဝနေကောင်းသည်ဟု မသတ်မှတ်နိုင်ပေ။

သတင်းအချက်အလက်များကိုဝေမျှရန်
အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးပုံ



ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ကလေးသူငယ်ပေါင်း ၁.၇ သန်းခန့်သည် ရောဂါမျိုးပေါင်းများစွာအား ကာကွယ်နိုင်သော ကာကွယ်ဆေးများ ရှိနေသော်လည်း ဤရောဂါများအား ကာကွယ်နိုင်သည့် ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးပေးခံရခြင်း မရှိသည့်အတွက် အသက်ဆုံးရှုံးကြသည်။ ကိုယ်ခံအား ကာကွယ်ဆေးအထိုးခံရဖူးသည့် ကလေးသူငယ်များသည် ရောဂါဆိုးများအား ခုခံရာတွင်ပို၍ ခံနိုင်ရည်အားရှိကြသည်။ သို့ဖြစ်ပါကဤရောဂါများသည် လူအား မသန်မစွမ်းဖြစ်စေနိုင်ပြီး၊ အသက်အား ခြိမ်းခြောက်လာနိုင်သည့်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကလေးသူငယ်အားလုံးသည် ရောဂါမှကာကွယ်နိုင်ရန် အခွင့်အရေးများ ရှိပြီးသားဖြစ်သည်။

ယောက်ျားလေးနှင့်မိန်းကလေးများကို ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးသင့်သည်။ ထို့နည်းတူ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုး သမီးများမှာလည်း မိမိတို့၏ ရင်သွေးငယ်များ မေးခိုင်ရောဂါမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် ကာကွယ်ဆေးများအထိုးခံသင့်ပါသည်။

မိဘများသည် အဘယ့်ကြောင့်ကလေးသူငယ်များကို ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်ကြောင်း၊ မည်သည့်နေရာတွင် သွားထိုးရမည် နှင့် မိမိတို့၏ကလေးမှာဘယ်နှစ်ကြိမ် ထိုးထားခဲ့သည်ကိုလည်း သိရှိရန်လိုအပ်သည်။ မိဘများကိုလည်း နာမကျန်းဖြစ်နေသည့် ကလေးငယ်များ၊ အာဟာရဓါတ်ချို့တဲ့နေသည့် ကလေးငယ်များအား ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်အတွက်ကြောင့် ဆိုးကျိုးများ ထွက်လာနိုင်မှုမရှိသည့်အကြောင်း အသိပေးရမည်။

သီထားသင့်သည့် အဓိကအချက်များ

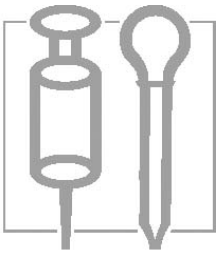
မိသားစုတိုင်းနှင့်လူမှုအဖွဲ့အစည်းတို့မှသီထားသင့်သည့်အချက်အလက်များ

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

၁။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် အရေးကြီးသောအရာဖြစ်သည်။ မွေးကင်းစအချိန်မှစ၍ တစ်နှစ်သားအရွယ်အထိ ကလေးငယ်တိုင်းသည် ကာကွယ်ဆေးများကို ထိုးရန်လိုအပ်သည်။

၂။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် လူ၏အသက်ကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည့်ရောဂါအချို့ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ ကာကွယ်ဆေးမထိုးသော ကလေးငယ်များသည် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့တတ်ပြီး ရံဖန်ရံခါတွင် မသန်မစွမ်းဖြစ်သွားနိုင်စေသည် (သို့) အာဟာရချို့တဲ့ပြီး သေသွားနိုင်သည့်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

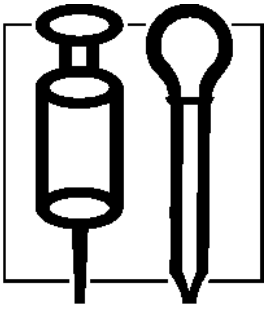
၃။ နာမကျန်းဖြစ်နေသောကလေးငယ်များ၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်နေသော ကလေးငယ်များနှင့် အစာအာဟာရ ချို့တဲ့နေသော ကလေးများအား ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးပေးခြင်းကြောင့် မည်သည့်အန္တရာယ်မှမရရှိနိုင်ပါ။



၄။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတိုင်း မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးထိုးရမည်။ အကယ်၍ သူမသည်မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးအား ထိုးဖူးသော်လည်း အခြားသောမေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးများကို ထပ်မံထိုးပေးရမည်။ ထိုနည်းတူ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများထံမှ အကြံဉာဏ်များကို တောင်းယူသင့်ပါသည်။

၅။ လူတစ်ဦးကိုကာကွယ်ဆေးထိုးပေးတိုင်း ဆေးထိုးအပ်အသစ်လဲပေးရမည်။ လူအားလုံးက ဤအခွင့်အရေးကို တောင်းဆိုရမည်။

၆။ လူများစွာနေထိုင်သည့်နေရာများတွင် ရောဂါပိုးများလျင်မြန်စွာကူးစက်နိုင်သည်။ ဒုက္ခသည်စခန်းများ၊ လူနေထိုင်မှုထူထပ်ပြီး ပြည့်ကျပ်သောရပ်ရွာ၊ ရပ်ကွက်သို့မဟုတ် ကပ်ဆိုးကျရောက်သည့်အခြေအနေများတွင် နေထိုင်သည့် ကလေးငယ်များကို ကာကွယ်ဆေးများထိုးပေးရမည်။ အထူးသဖြင့်ဝက်သက် ကာကွယ်ဆေးများကိုထိုးပေးရမည်။



ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

၁။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် အရေးကြီးသောအရာ ဖြစ်သည်။ မွေးကင်းစအချိန်မှစ၍ တစ်နှစ်သားအရွယ် အထိ ကလေးငယ်တိုင်းသည် ကာကွယ်ဆေးများကို ထိုးရန်လိုအပ်သည်။

ကလေးငယ်များအား မွေးကင်းစအချိန်မှစ၍ ကာကွယ်ဆေးများကို ထိုးပေးရမည်။ အသက် ၁ နှစ်အောက် သေဆုံးသွားသောကလေးငယ်တဝက်ခန့်သည် ကြက်ညှာချောင်းဆိုးခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပြီး၊ ပိုလီယိုဖြစ်နေသူ ၃ ပုံတပုံမှလည်း ၁ နှစ်အောက်ကလေးငယ်များဖြစ်ပြီး ဝက်သက်ကြောင့် သေဆုံးသူဦးရေလေးပုံတစ်ပုံမှာ ၁ နှစ်အောက် ကလေးငယ်များ ဖြစ်ကြသည်။

မွေးကင်းစကလေးငယ်များအား မဖြစ်မနေကာကွယ်ဆေးများကို ထိုးသည့်အခါဆေးညွှန်းအတိုင်းအပြည့် ထိုးပေးရမည်၊ သို့မဟုတ်ပါက ကာကွယ်ဆေးများ၏ အာနိသင်ထိရောက်မည်မဟုတ်ပေ။

အသက်တနှစ်အောက်ကလေးငယ်များ၏ အသက်ကိုကာကွယ်နိုင်ရန် အောက်ပါဇယားတွင်ပါရှိသော ကာကွယ်ဆေးများကို အပြည့်ထိုးပေးရမည်။ ကာကွယ်ဆေးများအား သူ့အသက်အရွယ်၊ အချိန်နှင့်အညီ ထိုးခြင်းအားဖြင့် ဆေးအာနိသင်ထိရောက်မှုပိုရှိပါသည်။

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်အသက် ၁ နှစ်အောက်ကလေးငယ်များ ထိုးရမည့်ကာကွယ်ဆေးများအား အပြည့်အစုံမထိုးခဲ့ရသည့် ကလေးငယ်များကို ကာကွယ်ဆေးများအား အမြန်ဆုံးထိုးပေးရမည် (သို့) နိုင်ငံ၏ကာကွယ်ဆေးထိုးနေ့များတွင် ကာကွယ်ဆေးအား လုံးစုံပြည့်အောင် အပြည့်ထိုးပေးရမည်။

တိုင်းပြည်တချို့တွင် ယခုလက်ရှိကာကွယ်ဆေးများပို၍ အာနိသင်ထိရောက်နိုင်ရန် "အားဖြည့်ရောဂါပြီးဆေး" ဟုခေါ်သော ကာကွယ်ဆေးများကိုပို၍ထိရောက်ရန် ဆေးတမျိုးကို အသက် ၁ နှစ်အထက် ကလေးငယ်များအား စတင်ထိုးပေးနေကြသည်။

ကလေးငယ်များအား ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစားနှင့်ထိုးပေးရမည့် အချိန်ဇယား

အသက်	**ထိုးရမည့်ကာကွယ်ဆေးများ**
မွေးခါစ	BGG**၊ သူငယ်နာအကြောသေရောဂါ နှင့် တချို့တိုင်းပြည်များတွင် အသည်းရောင်ဘီရောဂါ ကာကွယ်ဆေး
၆ ရက်သတ္တပါတ်	DPT**၊ သူငယ်နာ အကြောသေရောဂါ နှင့် တချို့တိုင်းပြည်များတွင် အသည်းရောင်ဘီရောဂါ နှင့် Hib ကာကွယ်ဆေး
၁၀ ရက်သတ္တပါတ်	DPT**၊ သူငယ်နာ အကြောသေရောဂါ နှင့် တချို့တိုင်းပြည်များတွင် အသည်းရောင်ဘီရောဂါ နှင့် Hib ကာကွယ်ဆေး
၁၂ ရက်သတ္တပါတ်	DPT၊ သူငယ်နာ အကြောသေရောဂါ နှင့် တချို့တိုင်းပြည်များတွင် အသည်းရောင်ဘီရောဂါ နှင့် Hib ကာကွယ်ဆေး
၁၄ ရက်သတ္တပါတ်	DPT၊ သူငယ်နာ အကြောသေရောဂါနှင့် တချို့တိုင်းပြည်များ၌ အသည်းရောင်ဘီရောဂါ နှင့် Hib ကာကွယ်ဆေး
၉ လ	ဝက်သက်ရောဂါ (စက်မှုထွန်းကားသောတိုင်းပြည်တချို့တွင် ကလေးများအသက် ၁၂ – ၁၅ လကြားတွင်ထိုးပေးသည်) တချို့တိုင်းပြည်များတွင် ငန်းဝါအဖျားရောဂါ၊ ပါးချိတ်ရောင်နာရောဂါနှင့် ဂျိုက်သိုး (သို့) ဆင်ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေး

* နိုင်ငံတနိုင်ငံနှင့်တနိုင်ငံအကြား ကာကွယ်ဆေးထိုး ရန်ချမှတ်ထားသည့်အချိန်ဇယားနှင့် လမ်းစဉ်တူညီမှုမရှိပါ။

** BCG ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် တီဘီ အဆုတ်ရောဂါ များမှလည်းကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ DPT သည် အသည်းရောင်အသားဝါတို့ မှလည်းကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

၂။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် လူ၏အသက်ကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည့်ရောဂါအချို့ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ ကာကွယ်ဆေးမထိုးသောကလေးများသည် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့တတ်ပြီး ရံဖန်ရံခါ မသန်မစွမ်းဖြစ်သွားနိုင်စေသည် (သို့) အာဟာရချို့တဲ့ပြီး သေသွားနိုင်သည့်အထိဖြစ်တတ်သည်။

ကာကွယ်ဆေးများသည် ကလေးငယ်များအား ရောဂါဆိုးတော်တော်များများမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ ကလေးငယ်အားလုံး မသန်မစွမ်း ကလေးငယ်အပါအဝင် ကာကွယ်ဆေးများကို ထိုးသင့်သည်။ ကလေးငယ်များအား ကာကွယ်ဆေးများပေးရာတွင် ထိုးဆေးပေးခြင်း သို့မဟုတ် သောက်ဆေးတိုက်ပေးခြင်းဖြင့်

ပြုလုပ်ပေးသည်။ ကာကွယ်ဆေးများ၏ အလုပ်လုပ်ပုံမှာ ကလေးငယ်များ၏ကိုယ်ခံအားကို ပိုမိုကြံ့ခိုင်လာနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။ ကာကွယ်ဆေးများအား ရောဂါမဖြစ်မီအချိန်တွင် ထိုးပေးရမည်။

ကာကွယ်ဆေးအထိုးမခံရသောကလေးငယ်များသည် ဝက်သက်၊ ကြက်ညာချောင်းဆိုးနှင့် လူ့အသက်ကို သတ်နိုင်သည့်အခြားသောရောဂါများ လွယ်ကူစွာကူးစက်တတ်သည်။ ထို့နည်းတူ ဤရောဂါများ ကူးစက်ရရှိပြီး အသက်ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်သော ကလေးငယ်များသည် အားအင်ချိနဲ့နေတတ်ပြီး အချို့ကလေးငယ်များသည် မသန်မစွမ်းဘဝသို့ ရောက်သွားနိုင်သည်။ ထိုကလေးငယ်များသည် အခြားသော ရောဂါများကြောင့် နောက်ပိုင်းတွင် အသက်အန္တရာယ်အား ထိပါးလာနိုင်သည်။

ကလေးငယ်တိုင်းကို ဝက်သက်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးအား ထိုးပေးရမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဝက်သက်ရောဂါကြောင့် ကလေးငယ်များ၏ ကြီးထွားမှုနှုန်းကိုလည်း ထိခိုက်တတ်သည်။။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုကိုလည်း ထိပါးနိုင်ပြီး အခြားသော အကြားအာရုံမကောင်းခြင်းနှင့် အမြင်အာရုံမကောင်းခြင်းတို့လည်း ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ၃–၄ ရက်ထက်မနည်းကိုယ်ပူချိန်တက်ခြင်း၊ တချိန်တည်းအတွင်းမှာပင် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်းနှင့် မျက်လုံးနီခြင်းတို့ သည်ဝက်သက်ရောဂါ၏ သင်္ကေတဖြစ်သည်။ ဝက်သက်ရောဂါသည် လူ၏အသက်ကိုပင် ထိပါးစေနိုင်သည်။

ကလေးငယ်တိုင်းသည် ပိုလီယိုရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးရမည်။ လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာအရိုးများပျော့ပြောင်းပြီး ရွေ့လျားမှုမရခြင်းသည် ပိုလီယိုရောဂါ၏ သင်္ကေတဖြစ်သည်၊ ရောဂါပိုးရှိသည့် ကလေးငယ် ၂၀၀ ယောက်ထဲမှ ၁ ယောက်သည်သူ၏ဘဝ တသက်တာလုံး မသန်မစွမ်းဖြစ်သွားမည်။

မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်းမရှိပါက ညစ်ပါတ်ပေရေနေသောအနာထဲတွင် မေးခိုင်ရောဂါပိုးများဝင်ရောက်ပါက လူ့အသက်ကိုထိပါးနိုင်သည်။

- မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး နှစ်ချက်အားထိုးထားသည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် သူမကိုသာမက သူမ၏မွေးဖွားလာမည့်ရင်သွေးငယ်အား မွေးဖွားလာသည့်ပထမရက်သတ္တပါတ်အတွင်းအကာအကွယ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။
- ကလေးငယ်သည် ၆ ရက်သတ္တပါတ်အချိန်တွင် DPT ပထမဦးဆုံး ကာကွယ်ဆေးအား ထိုးပေးခြင်းဖြင့် မေးခိုင်ပိုးရောဂါအား ဆက်လက်ကာကွယ်သွားမည်ဖြစ်သည်။

အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ အမျိုးအစား ပြဿနာရှိသောတိုင်းပြည်များတွင် ကလေး ၁၀၀ ယောက်ထဲတွင် ၁၀ ယောက်မှာ ရောဂါကာကွယ်ဆေးမထိုးခဲ့လျှင် ထိုရောဂါအား တသက်လုံး ရရှိသွားမည်ဖြစ်သည်။ အသည်းရောင်ရောဂါဘီရှိသည့်ကလေးငယ်များသည် ကြီးပြင်းလာသည့်အချိန်တွင် အသည်းကင်ဆာ ရရှိနိုင်သည်။

အချို့တိုင်းပြည်များတွင် ကလေးငယ်တော်တော်များများမှာ ကူးစက်တတ်သည့်အသားဝါရောဂါဖြစ်စေပြီး ကလေးငယ်များ၏ အသက်ကိုပင် ထိပါးလာနိုင်သည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ရောဂါများကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

တိုင်းပြည်တော်တော်များတွင် Hib ပိုးကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အဆုတ်ရောင်ရောဂါသည် ခလေးငယ်တော်တော်များများအား သေဆုံးစေခဲ့သည်။ ထို့နည်းတူ Hib သည် ကလေးငယ်များ၏ ဦးနှောက်မှေးပါးရောင် ရောဂါကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဤပိုးမွှားသည် ကလေးငယ်များအတွက် လွန်စွာအန္တရာယ် ရှိလှပါသည်။ အထူးသဖြင့်၅နှစ်အောက် ကလေးငယ်များ အတွက်ပိုမို သတိထားရမည် ဖြစ်သည်။ Hib ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းအားဖြင့် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

မိခင်၏နို့ရည်နှင့်နို့ဦးရည်ဖြစ်သော မွေးကင်းစရက်အနည်းငယ်အတွင်းမှထွက်သော အဝါရောင်ရှိ နို့ရည်ပျစ်ပျစ်များသည် ဝမ်းလျှောရောဂါနှင့် အခြားသောရောဂါတို့အားကာကွယ်နိုင်သည်။ ကလေးအား နို့ဦးရည်တိုက်ခြင်းအားဖြင့် အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ ဝမ်းလျှောရောဂါနှင့် အခြားရောဂါပိုးတို့ကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ နို့ရည်တိုက်သည့်အချိန်ကာလတလျှောက်တွင် အထက်ပါရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

ဗီတာမင်အေသည် ကလေးငယ်များအား ရောဂါကူးစက်ခြင်းနှင့် အမြင်အာရုံပျက်စီးခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ ဗီတာမင်အေအားနို့ရည်၊ အသည်း၊ ငါး၊ နို့စသောစားသောက်စရာများ၊ လိမ္မော်သီး၊ အဝါရောင်အသီးအရွက်များနှင့် အစိမ်းရောင်ဟင်းရွက်များတွင်ရရှိနိုင်သည်။ ဗီတာမင်အေနည်းသောနေရာများတွင်အသက် ၆ လအောက်ကလေးငယ်များနှင့် အသက်ကြီးရွယ်အိုများအား ဗီတာမင်အေဆေးလုံးများ သို့မဟုတ် ဆေးရည်များကို တိုက်ကျွေးရမည်။ ဗီတာမင်အေသည်လည်း ဝက်သက်ရောဂါ ကုသရာတွင် အလွန်အရေးပါလှသည်။

၃။ နာမကျန်းဖြစ်နေသော ကလေးငယ်များ၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်နေသော ကလေးငယ်များနှင့်အစာအာဟာရချို့တဲ့နေသော ကလေးများအားကာကွယ်ဆေးများထိုးပေးခြင်းကြောင့် မည်သည့်အန္တရာယ်မှမရရှိနိုင်ပါ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်ရက်တွင် အချို့သောမိဘများသည် မိမိတို့၏ကလေးငယ်များ အအေးမိခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် အခြားသောအသေးအမွှားနာမကျန်းဖြစ်နေခြင်းကြောင့် ကာကွယ်ဆေးသွားမထိုးပေးပါ။ သို့သော်လည်း ကလေးများအားဤအချိန်၌ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် မည်သည့်အန္တရာယ်အားမပေးနိုင်ပါ။

အချို့သော ကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် မသန်မစွမ်း ကလေးငယ်များနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှုနည်းသော ကလေးငယ်များအား ကာကွယ်ဆေးမထိုးရန်အကြံပေးလာမည်။ ဤအကြံပေးခြင်းသည်မှားယွင်းသော အကြံပေးခြင်းဖြစ်သည်။ အာဟာရမပြည့်သောကလေးနှင့်ဒုက္ခိတကလေးများအား ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်အတွက် မည်သည့်အန္တရာယ်မှမရှိပါ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသည့်အချိန်တွင် ကလေးများသည် ငိုယိုခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်း သို့မဟုတ် နည်းနည်းနာကျင်ခြင်း တို့ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ဤသို့ဖြစ်သည်မှာ ပုံမှန်ဖြစ်ခြင်းဖြစ်သည်။ နို့ရည်ခဏခဏ တိုက်ကျွေးခြင်း၊ ရေနှင့်စားစရာများကို ခဏခဏတိုက်ကျွေးပေးရမည်။ အကယ်၍ အကြီးအကျယ် ကိုယ်ပူမှသာလျှင် မိမိတို့၏ အနီးအနားတွင်ရှိသော ဆေးပေးခန်းများသို့ သွားရောက်ပြသသင့်ပါသည်။

ဝက်သက်ရောဂါသည် အာဟာရချို့တဲ့သည့်ကလေးငယ်များအတွက် များစွာ အန္တရာယ်ကြီးလှပါသည်။ ကလေးငယ်များအား ဝက်သက်ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးပေးသင့်ပါသည်၊ အထူးသဖြင့် အာဟာရချို့တဲ့မှုဖြစ်သော ကလေးများကို ဦးစားပေးသင့်ပါသည်။

၄။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတိုင်း မေးခိုင်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးရမည်။ အကယ်၍ သူမသည် မေးခိုင်ရောဂါကာကွယ်ဆေးအား ထိုးဖူးသော်လည်း အခြားသောမေးခိုင်ရောဂါကာကွယ်ဆေးများကို ထပ်မံထိုးပေးရမည်။ ထို့နည်းတူကျန်းမာရေးလုပ်သားများထံမှ အကြံဉာဏ်များကို တောင်းယူသင့်ပါသည်။

တိုင်းပြည်တော်တော်များများအတွင်းတွင် မိခင်များသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မှုမရှိသော အခြေအနေများတွင် မွေးဖွားကြသည်။ ဤသို့ဖြစ်ရပ်ကြောင့် မိခင်နှင့်မွေးဖွားလာသော ရင်သွေးငယ်တော်တော်များများသည် မေးခိုင်ရောဂါပိုးများကြောင့် သေဆုံးသွားကြရသည်။

အကယ်၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှ မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးအား မထိုးမိခဲ့ပါက မေးခိုင်ရောဂါပိုးများသည် လူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာထဲသို့ ဝင်နိုင်ပြီး လူ၏အသက်ကိုပင်ထိပါးစေနိုင်သည်။

မေးခိုင်ပိုးသည် ညစ်ပါတ်သည့်ဒါဏ်ရာများအထဲတွင် ကြီးထွားလာသည်။ ကလေးငယ်များအား ချက်ကြိုးဖြတ်ရာတွင် သန့်ရှင်းမှုမရှိသောဓါးသွားနှင့်ဖြတ်မိပါက သို့မဟုတ် ချက်ကြိုးအစမှ ပေရေနေသော အရာ

ဖြင့်ထိသွားပါက ဤရောဂါပိုးတို့သည်ကူးစက်လာတတ်သည်။ ထို့ကြောင့်ချက်ကြိုးဖြတ်မည့်ပစ္စည်း၊ ခါးသွားတို့ အားသန့်စင်ပြီး ရေနွေးဖြင့်ပြုတ်ပြီးအေးအောင်ပြန်ထားရမည်။ မွေးကင်းစကလေးငယ်များ၏ ချက်ကြိုးအား မွေးပြီးမှစ၍ရက်သတ္တပါတ်အတွင်း သန့်ရှင်းစွာထားပေးရမည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အားလုံး မိမိကိုယ်ကိုယ်အား မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးအားမဖြစ်မနေထိုးရမည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် မိခင်သာမက ကလေးငယ်၏အသက်ကိုပါကာကွယ်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများမေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးထိုးသည်မှာ မည်သည့်အန္တရာယ်မှမရှိပါ။ အောက်တွင်ပေးထားသည့် အချိန်ဇယားအတိုင်း မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးပိုးကိုထိုးသင့်သည်။

ပထမ	မိမိကိုယ်ဝန်ဆောင်နေမှန်းစသိသည့်အချိန်
ဒုတိယ	ပထမဆေးထိုးအပြီး ၁ လအကြာ၊ အနည်းဆုံးမမွေးဖွားခင်ရက်သတ္တပါတ် ၂ ပါတ်
တတိယ	ဒုတိယဆေးထိုးအပြီး ၆ လမှ ၁၂ ကြား (သို့) နောက်ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်အချိန်
စတုတ္ထ	တတိယဆေးထိုးပြီး ၁ နှစ်အကြာ သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးနောက်ပိုင်း
ပဉ္စမ	စတုတ္ထဆေးထိုးပြီး ၁ နှစ်အကြာ သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးနောက်ပိုင်း

အကယ်၍ အမျိုးသမီးငယ် သို့မဟုတ် အရွယ်ရောက် အမျိုးသမီးတို့သည် ယင်းကာကွယ်ဆေးအား အထက်ပါဖေါ်ပြသည့်အချက်ငါးချက်နှင့်အညီ ကာကွယ်ဆေးအားထိုးနိုင်ပါက သူ၏ဘဝတလျှောက်လုံးအတွက် ကာကွယ်ပြီးသားဖြစ်သည်။ ထိုနည်းတူသူမှ မွေးဖွားလာမည့် ကလေးငယ်ကို မွေးပြီးစအချိန်တွင် ရက်သတ္တပါတ်အနည်းငယ်ကာကွယ်ပေးနိုင်မည်။

၅။ လူတစ်ဦးကိုကာကွယ်ဆေးထိုးပေးတိုင်း ဆေးထိုးအပ် အသစ်လဲပေးရမည်။ လူအားလုံးက ဤအခွင့်အရေးကို တောင်းဆိုရမည်။

ဆေးထိုးအပ် သို့မဟုတ် ဆေးအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျမသန့်ရှင်းဘဲအသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် လူ့အသက်အန္တရာယ်အား ခြိမ်းခြောက်ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ မိမိ၏မိသားစုအတွင်း၌သော်လည်း သုံးပြီးသား ဆေးထိုးအပ်များ၊ ဆေးထိုးပွန်များအားအတူတူမသုံးသင့်ပါ။ လူ့အသက်ကိုထိပါးနိုင်သည့် ရောဂါပိုးများကို တဦးမှတဦးသို့ ကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။ ဆေးထိုးအပ်နှင့်ဆေးထိုးတံအသစ်ကိုသာလျှင် အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

၆။ လူများစွာနေထိုင်သည့်နေရာများတွင် ရောဂါပိုးများ လျင်မြန်စွာကူးစက်နိုင်သည်။ ဒုက္ခသည်စခန်းများ၊ လူနေထိုင်မှုထူထပ်ပြီးပြည့်ကျပ်သောရပ်ရွာ၊ ရပ်ကွက်သို့မဟုတ် ကပ်ဆိုးကျရောက်သည့်အခြေအနေများတွင် နေထိုင်သည့်ကလေးငယ်များကို ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးပေးရမည်။ အထူးသဖြင့်ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေးများကို ထိုးပေးရမည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေများနှင့် လူတို့၏အိမ်ရာများအား စွန့်ခွာထွက်ပြေးရသည့်အခြေအနေများတွင် ကူးစက်နိုင်သည့်ရောဂါပိုးများ ပိုမိုလွယ်ကူစွာ တစ်ဦးမှတစ်ဦးထံသို့ ကူးယူနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုအခြေအနေများတွင် အသက် ၁၂ အောက်ကလေးငယ်များသည် ချက်ခြင်းကာကွယ်ဆေးများ အထိုးခံသင့်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေးအား ထိုးပေးသင့်ပါသည်။

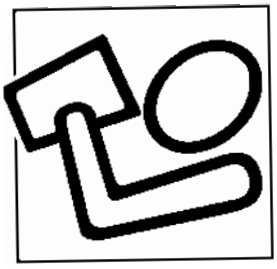
အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် အသုံးပြုသောကာကွယ်ဆေး၊ ဆေးထိုးအပ်များသည် တစ်ခါသုံးဆေးထိုးအပ်ဖြစ်ရန် အလွန်အရေးကြီးလှပါသည်။ ထိုဆေးထိုးအပ်များသည် တကြိမ်ထိုးပြီးသည်နှင့် နောက်တစ်ခါသုံး၍မရတော့ချေ။
ဆင်းရဲသောကလေးငယ်များ အာဟာရချိတ်ချို့တဲ့သောကလေးငယ်များကို ဝက်သက်ရောဂါရရှိပါက ပိုပြီးဆိုးရွားလှသည်။

- ဝက်သက်ရောဂါသည် လွယ်ကူစွာကူးစက်နိုင်သည့်အတွက် ဝက်သက်ရောဂါရသည့်ကလေးအား အခြားကလေးများနှင့် အတူမထားရပါ။ ထို့နည်းတူ သင်တန်းအတွေ့အကြုံရှိသည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းကသာလျှင် ထိုကလေးငယ်အား စောင့်ရှောက်သင့်သည်။

- ဝက်သက်ကြောင့်ဝမ်းလျှောနိုင်သည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်းအားဖြင့် ဝမ်းလျှောခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်သည်။

ကာကွယ်ဆေးအမြဲတမ်းထိုးရန် ပျက်ကွက်သည့်ကလေးငယ်ရှိပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံမှ အကြံဉာဏ်တောင်းယူပြီး မိမိနိုင်ငံမှကာကွယ်ဆေးထိုးရန် ချမှတ်ထားသည့်လမ်းစဉ်အတိုင်း လိုက်နာရန် လိုအပ်ပါသည်။

သတင်းအချက်အလက်များကိုဝေမျှရန်
အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးပုံ



ဝမ်းလျှောရောဂါ

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းကြောင့်နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း လူပေါင်း (၁) သန်းကျော်ခန့်သည် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ အရည်များခန်းခြောက်ခြင်းတို့ဖြစ်လာပြီး အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ကြရသည်။ အသက် အရွယ်ရလာသော လူကြီးများထက် ကလေးငယ်များမှာ အသက်ဆုံးရှုံးမှုပိုမိုဖြစ်ကြသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကလေးငယ်များတွင် ခန္ဓာကိုယ်အရည်ခမ်းခြောက်ခြင်းပိုမိုဖြစ်လွယ်တတ်သည်။ ကလေးငယ်အယောက် ၂၀၀ အတွင်းမှ (၁) ယောက်သည် ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်လာပါက သေဆုံးတတ်သည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ အများဆုံးဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းမှာ လူနှင့်တိရစ္ဆာန်တို့၏ မစင်အတွင်း၌ရှိသော ပိုးကောင်များကိုမျိုချရခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ စနစ်တကျဆောက်လုပ်ထားသည့်အိမ်သာများမရှိခြင်း၊ ရေကောင်းရေသန့်များမရရှိခြင်း၊ အမှိုက်သရိုက်များအား ပေါက်ကရလွတ်ပစ်ခြင်းနှင့် ကလေးငယ်များအား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းမရှိသော ကြောင့်ဖြစ်သည်။ မိခင်နို့ရည်တစ်ခုတည်းကိုသာ သောက်သောကလေးသူငယ်များအတွက် ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ရန်အခွင့်နည်းပါးသည်။

မိသားစုဝင်များနှင့်ရပ်ရွာဒေသတွင်းနေထိုင်ကြသော လူထုတို့နှင့်အတူလက်တွဲ၍ အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများ၊ အခြားသော NGO အဖွဲ့အစည်းများ၏ကူညီမှုကိုရယူ၍ ပူးပေါင်းပါဝင်ပါက ဤဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအား ဖြစ်နိုင်စေမည့်အခြေနေများမှ ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

သိထားသင့်သည့် အဓိကအချက်များ

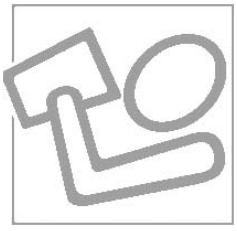
မိသားစုတိုင်းနှင့်လူမှုအဖွဲ့အစည်းတို့မှသိထားသင့်သည့်အချက်အလက်များ

ဝမ်းလျှောရောဂါ

၁။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါသည် ကလေးသူငယ်များ၏ ကိုယ်တွင်းရှိအရည်ဓါတ်များကို ခန်းခြောက်စေသည်။ ကလေးငယ်များအား ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပါက အရည်ဓါတ်များကိုပေးသင့်ပြီး အစားအစာများနှင့်အရည်များကို တိုက်ကျွေးရမည်ဖြစ်သည်။

၂။ ကလေးငယ်များအား ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်သည့်အချိန်တွင် နာရီအနည်းငယ်အတွင်း ဆက်တိုက်အော့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားရာတွင်သွေးများပါခြင်းဖြစ်ပါက အသက်အန္တရာယ်အတွက် စိုးရိမ်ရသည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများထံ ပြသ အကူအညီတောင်းရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၃။ မိခင်နို့ရည်သောက်ရသည့်ကလေးငယ်များအား ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ခဏခဏဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။



၄။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနေသည့်ကလေးငယ်သည် အစားအစာများကို ဝမ်းလျှောသည့်အချိန်တွင် ပုံမှန်စားနိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါမှ သက်သာလာသည့်ကလေးငယ်အား နေ့စဉ်အစာတနှပ်ပို၍ အနည်းဆုံး ၂ ပတ်ခန့်ကျွေးမွေးရမည်ဖြစ်သည်။

၅။ ကလေးငယ်များသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောသည့်အချိန်၌ အော့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်းနှစ်မျိုးစလုံးဖြစ်ပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ တိုက်ကျွေးသောဆေးများကို သာတိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဝမ်းလျှောပျောက်ဆေးတော်တော်များများသည် ကလေးငယ်အား အကူအညီမပေးဘဲပိုပြီး အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည်။

၆။ မစင်များအားအိမ်သာများ၊ ရေအိမ်များ စသည့်နေရာများတွင် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ခြင်း၊ ကောင်းမွန်စွာဖုံးအုပ်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအား ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

၇။ တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းခြင်းအား ကောင်းမွန်စွာပြုလုပ်ပါက ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ လက်များကို အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း စနစ်တကျသန့်စင်စွာဆေးကြောခြင်း၊ ကလေးငယ်များ၏ မစင်များကို ကိုင်တွယ်အပြီးတွင် လက်များကို စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောခြင်းတို့သည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ရောဂါမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ဝမ်းလျှောရောဂါ

၁။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါသည် ကလေးသူငယ်များ၏ ကိုယ်တွင်းရှိအရည်ဓါတ်များကို ခန်းခြောက်စေသည်။ ကလေးငယ်များအားဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပါက အရည်ဓါတ်များကိုပေးသင့်ပြီး အစားအစာများနှင့်အရည်များကို တိုက်ကျွေးရမည်ဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်များသည် တရက်အတွင်း ၃–၄ ကြိမ်ထက်မနည်း ဝမ်းသွားပါက ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်သည့် လက္ခဏာဖြစ်သည်။ ဝမ်းသွားသည့်အကြိမ်များပါက ပိုမို၍အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အရည်ကိုသောက်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းပို၍လျှောစေသည်ဟု တချို့ကထင်ကြသည်။ အမှန်တွင်မူ ကလေးငယ်များ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောပါက ရေကိုဖြစ်နိုင်သလောက်အဆက်မပြတ်တိုက်ကျွေးရမည်။ ရေကိုအများအပြား သောက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းဝမ်းလျှောခြင်းကြောင့် လျှော့ကျသွားသောရေဓါတ်အား ပြန်လည်ဖြည့်တင်းခြင်းဖြင့် ကူညီပါသည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောသည့်အချိန်တွင် သောက်သုံးသင့်သည့်အရည်များမှာ –

- မိခင်နို့ရည် (မိခင်က ကလေးငယ်များကိုသာမန်ထက်နို့မကြာခဏတိုက်ပေးရမည်။)
- ဟင်းချို
- ထမင်းရည်
- လတ်ဆတ်သောသစ်သီးဖျော်ရည်
- လက်ဖက်ခြောက်အရည်အားသကြားဖြင့်အနည်းငယ်ရောပြီးသောက်ခြင်း
- အုန်းရည်
- သန့်ရှင်းသောရေများကိုသောက်သုံးခြင်း၊ ရေကို ကျိုချက်ခြင်း၊ စစ်ခြင်းတို့ပြုလုပ်ပြီးမှ သောက်သုံးခြင်း

- ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း ရေခါတ်များအားဖြည့်စွက်ပေးသင့်သည့်ခါတ်ဆားရည်သောက်သုံးခြင်း (ORS) ရေဖြင့်စနစ်တကျရောပြီးသောက်သုံးခြင်း

ကလေးငယ်များအား ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း ရေခါတ်ကုန်ခန်းခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ရန် နို့ရည်များကို ခဏခဏ တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။ အောက်ပါဖေါ်ပြထားသည့်အချက်အလက်များအတိုင်းလိုက်နာခြင်းဖြင့် ကလေးများသည် ရေခါတ်အားပြန်လည် ဖြည့်ဆည်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

- အသက် ၂ နှစ်အောက်ရှိကလေးငယ်များအားခွက်ကြီး သုံးပုံတပုံ သို့မဟုတ် တဝက်ခန့် သောက်သုံးသင့်ပါသည်။
- အသက် ၂ နှစ်အထက်ကလေးငယ်များအား ရေခွက်ကြီး တဝက် သို့မဟုတ် အပြည့်သုံးဆောင်သင့်ပါသည်။

သန့်ရှင်းသောရေခွက်ဖြင့်ရေများကိုတိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။ နို့ပုလင်းကိုလုံးဝမသုံးပါနှင့်။ အဘယ့်ကြောင့် ဆိုသော်ဤရေပုလင်းများအား ဆေးကြောရန်ခက်ခဲလှပြီး ဝမ်းလျှောခြင်းကို ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ကလေးငယ်များအော့အန်ပါက ဆယ်မိနစ်ခန့်စောင့်ပြီး ရေနောက်တကြိမ်ဖြည်းညင်းစွာတိုက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဝမ်းလျှောခြင်းရပ်တန့်သည့်အထိ ကလေးငယ်များအားအရည်များကို များများတိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းသည် ၃–၄ ရက်မှတပါတ်ကြာပြီးအလိုလိုရပ်တန့်လိမ့်မည်။ အကယ်၍ တပါတ်ထဲကြာပါက ကျန်းမာရေးလုပ်သားများထံ အကြံဉာဏ်တောင်းသင့်ပါသည်။

၂။ ကလေးငယ်များအား ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်သည့် အချိန်တွင် နာရီအနည်းငယ်အတွင်း ဆက်တိုက် အော့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားရာတွင်သွေးများပါခြင်း ဖြစ်ပါက အသက်အန္တရာယ်အတွက် စိုးရိမ်ရသည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများထံ ပြသအကူအညီတောင်း ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

မိဘများသည် မိမိ၏ကလေးငယ်များ အောက်ပါအချက်များခံစားနေရပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံ ချဉ်းကပ်အကြံဉာဏ်တောင်းခံသင့်ပါသည်။

- အချိန် (၁) နာရီမှ ၂နာရီအတွင်းဝမ်းမကြာခဏအရည်သွားခြင်း
- မစင်ထဲတွင်သွေးများပါခြင်း
- ခဏခဏအော့အန်ခြင်း
- ကိုယ်ပူခြင်း
- ရေခဏခဏဆာခြင်း
- အရည်များအားလုံးဝမသုံးဆောင်ခြင်း
- အစားအစာမစားခြင်း
- မျက်တွင်းဟောင့်ပက်ချိုင့်ဝင်နေခြင်း
- အားနည်းပြီးထိုင်းမှိုင်းလေးကန်ခြင်း
- တပါတ်ထက်ပိုပြီးဝမ်းလျှောခြင်း

ဤအထက်ပါလက္ခဏာများဖြစ်နေပါက ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့်တိုင်ပင်အကူအညီတောင်းသင့်ပါသည်။ တချိန်တည်းမှာပင်ဓါတ်ဆား (ORS) အရည်များ၊ အခြားရေများများတိုက်ပေးသင့်ပါသည်။

ကလေးငယ်များသည် ၁–၂ နာရီအတွင်း အော့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းများတဆက်တည်းဖြစ်နေပါကသတိထားသင့်ပါသည်။ ဤသည်မှာကာလဝမ်းရောဂါဖြစ်နိုင်သည့်လက္ခဏာများဖြစ်သည်။ ကာလဝမ်းရောဂါသည် ကလေးငယ်များ၏အသက်ဆုံးရှုံးစေနိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ခြင်းအကူအညီသွားယူသင့်ပါသည်။

- ကာလဝမ်းရောဂါသည် ရေ ၊ အစားအစာမှတဆင့်အခြားသို့လွယ်ကူစွာကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ကာလဝမ်းရောဂါသည် လူပြည့်ကျပ်သည့်နေရာများနှင့်အိမ်သာများမရှိသည့်နေရာတွင်များစွာ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

- ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ ကာလဝမ်းရောဂါ အားအဆင့် ၄ ဆင့်မှကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

၁။ မစင်များအား အိမ်သာများ၊ ရေအိမ်များတွင် စနစ်တကျစွန့်ပစ်ခြင်း၊ မြေမြှုပ်ခြင်း
၂။ အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း ဆား၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့်တိုက်ချွတ်ပြီး ရေဖြင့်ကောင်းမွန်စွာ ဆေးကြောခြင်း
၃။ သန့်ရှင်းသောသောက်ရေသန့်ကိုသုံးဆောင်ခြင်း။
၄။ အစားအစာများကိုမသုံးဆောင်မီ ကောင်းမွန်စွာဆေးခြင်း၊ အခွံနွှာခြင်းနှင့် ကောင်းစွာချက်ပြုတ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ခြင်း။

၃။ မိခင်နို့ရည်သောက်ရသည့် ကလေးငယ်များအား ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါခဏခဏဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ကလေးငယ်များအတွက် မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ဝမ်းလျှောရောဂါကာကွယ်ရာတွင် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ နို့ရည်သည်သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်ပြီး၊ ကလေးငယ်များအတွက် ပို၍အာဟာရဖြစ်စေပြီး ရောဂါများကိုပိုမိုခုခံပေးနိုင်သည်။ မွေးကင်းစကလေးငယ်များအား နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းလျှောရောဂါမှကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

နို့ရည်များသည် ကလေးများအား အရည်ဓါတ်ပြန်လည်ထည့်သွင်းခြင်း၊ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းများကကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ အချို့သောသူများသည် ကလေးငယ်များ ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်သည့်အချိန်တွင် မိခင်နို့များများမတိုက်ရန် အကြံပေးသည်။ ဤသည်မှာမှားယွင်းသည့်အကြံဉာဏ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်များဝမ်းလျှောပါက မိခင်နို့ရည်အား ပုံမှန်တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။

ကလေးငယ်များသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းဖြစ်ပါက အာဟာရဓါတ်လျှင်မြန်စွာပျက်စီးစေပြီး ပေါင်ချိန်များလည်းလျှော့ကျသွားမည်ဖြစ်သည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းဖြစ်နေသောကလေးငယ်များသည် စားစရာများအား စားနိုင်သရွေ့ပြန်လည်စားပေးရမည်။ အစားအစာစားခြင်းဖြင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းအားကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး အင်အားပြန်လည်ပြည့်ဝရေးအတွက်များစွာအရေးပါလှသည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်နေသောကလေးငယ်သည် အစားအစာများကိုသုံးဆောင်လိုစိတ်မရှိခြင်း အော့အန်ခြင်းများဖြစ်တတ်သည်။ ၆ လသားအရွယ်ကလေးငယ်သို့မဟုတ်ထို့ထက်ကြီးသောကလေးဖြစ်ပါက မိဘမောင်နှမများမှ ကလေးငယ်အား စားစရာများစားသုံးရန်တိုက်တွန်းသင့်ပါသည်။ ကလေးငယ်များကြိုက်တတ်သည့် စားစရာများ၊ အရည်များအား ကြိုးစားတိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။ အစားအစာများထဲတွင် ဆားများကို အနည်းငယ်ထည့်ပေးရမည်။ ပျော့ပျောင်းပြီး စားရလွယ်သည့်အစားအစာများသည် မာကျောသည့် အစားအစာများထက် အရည်ဓာတ်များ ပိုမိုပါရှိပါသည်။

၄။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနေသည့်ကလေးငယ်သည် အစားအစာများကို ဝမ်းလျှောသည့်အချိန်တွင် ပုံမှန်စားနိုင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဝမ်းလျှောရောဂါမှ သက်သာလာသည့်ကလေးငယ်အား နေ့စဉ်အစာတနေ့ပ်ပို၍ အနည်းဆုံး ၂ ပတ်ခန့်ကျွေးမွေးရမည်ဖြစ်သည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနေသောကလေးငယ်များအတွက် အသင့်တော်ဆုံးအစားအစာမှာ ထမင်းနှင့်ကောင်းမွန်စွာကြေညက်အောင်ချေထားပေးသော ပဲများ၊ ငါး၊ ချက်ပြုတ်ပြီးသောအသားများ၊ ဒိန်ချဉ်နှင့်အသီးအနှံ တို့ဖြစ်သည်။ ဟင်းရွက်များ၊ သီးနှံများအား ချက်ပြုတ်၊ သုတ်သည့်အချိန်တွင် ဆီ ၁–၂ ဇွန်းအထိ ထည့်သွင်းသုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။ အစားအစာများကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ပြင်ဆင်ပြီး တရက်တွင် ၆–၇ ကြိမ်အထိ ကလေးငယ်များအားကျွေးသင့်ပါသည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောပြီးနောက် အစာအာဟာရများကို ပိုမိုစားသောက်ပြီး အင်အားပြန်လည်ပြည့်ဝလာရေးအတွက် အလွန်အရေးကြီးလှသည်။ ကလေးငယ်အား နေ့စဉ်အစာတနပ်ပို၍ အနည်းဆုံး ၂ ပတ်ခန့်ကျွေးမွေးရမည်ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ စားသောက်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းကြောင့် ပျောက်ကွယ်သွားသည့် အားအင်များအားပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးမည်ဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်များသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း မဖြစ်ခင်ကတည်းကရှိသော ပကတိကိုယ်အလေးချိန်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိမှသာလျှင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းမှ အပြည့်အဝပြန်လည်ထူထောင်လာမည်ဖြစ်သည်။

ဗိတာမင်အေဆေးလုံးများအား သုံးဆောင်ခြင်းနှင့် အခြားသော ဗိတာမင်အေပါရှိသည့် အစားအစာများကိုသုံးဆောင်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းအားကာကွယ်နိုင်မည်။ ဗိတာမင်အေပါရှိသည့်အစားအစာများမှာ နို့ရည်၊ ငါး၊ အသည်း၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ လိမ္မော်သီး၊ အဝါရောင်အသီးအရွက်များနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြစ်သည်။

၅။ ကလေးငယ်များသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောသည့် အချိန်၌ အော့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်းနှစ်မျိုးစလုံး ဖြစ်ပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ တိုက်ကျွေးသောဆေးများကိုသာ တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဝမ်းလျှောပျောက်ဆေးတော်တော်များများသည် ကလေးငယ်အား အကူအညီမပေးဘဲပိုပြီးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းသည် ရက်ပိုင်းအတွင်း ပျောက်ကင်းသွားနိုင်သည့်ရောဂါဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း အဓိကအန္တရာယ်ရှိသည့်အရာမှာ ကလေးများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းအရည်ဓါတ်များခန်းခြောက်သွားခြင်းနှင့် အာဟာရဓါတ်ချို့တဲ့ခြင်းများဖြစ်ပေသည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းဖြစ်နေသော ကလေးငယ်များအား ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများညွှန်ကြားချက်မပါဝဲ အခြားသောသောက်ဆေးများ၊ ပဋ္ဌိဖိဝဆေးများနှင့် အခြားသောဆေးများကိုမတိုက်ကျွေးသင့်ပါ။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းအား ကုသသည့်အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ အရည်များကိုများများသောက်သင့်ပြီး ဓါတ်ဆားရည်များကိုရေဖြင့်စနစ်တကျဖျော်ပြီးသုံးဆောင်သင့်ပါသည်။

ဓါတ်ဆားရည်များမရှိပါက ရေတလီတာထဲတွင် သကြား ၄ ဇွန်းနှင့်ဆား ဇွန်းတဝက်အားရောထည့်ပြီး ကလေးငယ်များအား တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ ဆားနှင့်သကြားများအား ရောသည့်အချိန်တွင် သတိထားသင့်ပါသည်။ သကြားများစွာထည့်ခြင်းကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းအားပိုမိုဆိုးရွားလာစေနိုင်ပြီး၊ ဆားများစွာထည့်ခြင်းကြောင့် ကလေးငယ်အား အန္တရာယ်ပေးစေနိုင်ပါသည်။ ရေများကို လိုသည်ထက်ပိုပြီးထည့်လျှင် ထိရောက်မှုအနည်းငယ်လျော့နည်းသွားသော်လည်း အန္တရာယ်မပေးနိုင်ပါ။

ဝက်သက်ရောဂါသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းကိုလည်းဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းမှလည်းကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ORS ဓါတ်ဆားဖျော်ရည်

ORS ဓါတ်ဆားဆိုတာဘာလဲ။

ORS ဓါတ်ဆားမှုန့်များနှင့်ရေကိုစနစ်တကျရောပြီး သုံးဆောင်ခြင်းအားဖြင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းကြောင့် ဆုံးရှုံးသွားသည့်ကိုယ်ခန္ဓာအရည်ဓါတ်အား ပြန်လည်အစားထိုးပေးသည့် ဓါတ်ဆားရည်ဖြစ်သည်။

ORS ဓါတ်ဆားအားမည်သည့်နေရာများတွင်ရရှိနိုင်သနည်း။

တိုင်းပြည်တော်တော်များများတွင်ဓါတ်ဆားရည် (ORS) အား ကျန်းမာရေးဌာနများ၊ ဆေးဆိုင်များနှင့် ရိုးရိုးဆိုင်များတွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

ORS ဓါတ်ဆားဖျော်ရည်လုပ်ဆောင်ရန်အတွက်

၁၊ ORS အထုပ်အားဖေါက်ပြီးသန့်ရှင်းသည့် ဗူးထဲတွင်ထည့်ပြီး၊ အညှန်းတွင်ရေးထားသည့် ရေအချိန် အဆအတိုင်းထည့်ပါ။ ရေအနည်းငယ်သာထည့်၍ဖျော်လျှင် ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ခြင်းအား ပိုမိုဆိုးရွားလာနိုင်ပါသည်။

၂၊ ORS အားသန့်ရှင်းသည့်ရေတမျိုးတည်းသာလျှင်ရောသောက်နိုင်သည်။ နို့၊ သစ်သီးဖျော်ရည်၊ အချိုရည်တို့ဖြင့်မရောသောက်သင့်ပါ။ သကြားလုံးဝမထည့်သင့်ပါ။

၃၊ ရေတွင်ပျော်သွားအောင်ကောင်းမွန်စွာဖျော်ပေးပြီး သန့်ရှင်းသော ခွက်ထဲတွင်ထည့်၍ တိုက်ကျွေးပါ။ နို့ဗူးမသုံးပါနှင့်။

ORS ဓါတ်ဆားရည်အားမည်သို့သောက်သုံးသင့်သနည်း။

ကလေးငယ်များအားသောက်နိုင် သလောက်ပေးသောက်ပါ။

အသက် ၂ နှစ်အောက်ကလေးငယ်များ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းဖြစ်ပါက ဓါတ်ဆားရည်တိုက်လျှင် မတ်ခွက်သုံးပုံတစ်ပုံ သို့မဟုတ် ခွက်တဝက်တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။

အသက် ၂ နှစ်အထက်ကလေးငယ်များ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းဖြစ်ပါက မတ်ခွက်တဝက်သို့မဟုတ် အပြည့်သုံးဆောင်သင့်ပါသည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းသည် ၃–၄ ရက်အတွင်း ပျောက်ကင်းသွားနိုင်သည်။

ရက်သတ္တပါတ်အတွင်း ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း မရပ်တန့်ပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံ အကူအညီတောင်းခံယူသင့်ပါသည်။

၆။ မစင်များအားအိမ်သာများ၊ ရေအိမ်များစသည့် နေရာများတွင် စနစ်တကျစွန့်ပစ်ခြင်း၊ ကောင်းမွန်စွာဖုံးအုပ်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအား ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

မစင်အညစ်အကြေးများမှရောဂါပိုးများသည် ပါးစပ်ထဲဝင်သဖြင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းများရရှိနိုင်ပါသည်။ ဤရောဂါပိုးများသည် ရေထဲတွင်လည်းကောင်း၊ အစားအစာထဲနှင့် လက်များပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ အိုးခွက်ပန်းကန်များပေါ်တွင်လည်းကောင်း ပျံ့နှံ့စေနိုင်ပါသည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောကိုကာကွယ်ရန် ကလေး၏ပါးစပ်ထဲသို့ ရောဂါပိုးများမဝင်ရောက်နိုင်ရန် အဓိကတားဆီးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အစားအစာနှင့် ရေများကို ယင်များမှလုံခြုံနိုင်ရန်ဖုံးအုပ်ထားသင့်ပါသည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းကိုသယ်ဆောင်သောရောဂါပိုးများ မစင်များအထဲတွင်ရှိနေသည်။ မွေးခါစကလေးသူငယ်များ၏ မစင်ထဲတွင်ပင် ရောဂါပိုးများရှိပါသည်။ အကယ်၍ ကလေးငယ်များသည် မစင်စွန့်သည့်အခါ အိမ်သာများမသုံးပါက ထိုမစင်များအား ချက်ခြင်းအိမ်သာထဲသို့စနစ်တကျစွန့်ပစ်ခြင်း သို့မဟုတ် မြေမြှုပ်ခြင်းတို့အားလုပ်သင့်ပါသည်။ အိမ်သာများကိုသန့်ရှင်းစွာထားရှိခြင်းအားဖြင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါပိုးများ ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ အိမ်သာမရှိသောနေရာများတွင် အိမ်နှင့်ဝေးသောနေရာ၊ ကလေးကစား ကွင်းနှင့်ဝေးသောနေရာ၊ သောက်ရေထားသည့်နေရာများမှ ဝေးနိုင်သမျှဝေးအောင်သွား၍မစင်စွန့်ပြီးတိုင်း မြေအောက်တွင် စနစ်တကျတူးပြီး မြှုပ်သင့်ပါသည်။

ယင်လုံအိမ်သာမရှိသော ရပ်ရာဒေသတွင်းနေထိုင်ကြသော ဒေသခံများသည် ယင်လုံအိမ်သာများ တည်ဆောက်ရန် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သင့်ပါသည်။

လူနှင့်တိရစ္ဆာန်၏မစင်များအား ရေဝေရာဒေသနှင့် သောက်ရေထားသည့် ဒေသများတွင်ဝေးစွာစွန့်ပစ်ရမည်။

၇။ တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းခြင်းအား ကောင်းမွန်စွာ ပြုလုပ်ပါက ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ လက်များကို အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း စနစ်တကျ သန့်စင်စွာဆေးကြောခြင်း၊ ကလေးငယ်များ၏ မစင်များကိုကိုင်တွယ်အပြီးတွင် လက်များကိုစင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောခြင်းတို့သည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါမှကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် ချက်ချင်းဆေးကြောပါ။ ကလေးငယ်များ၏ မစင်ကိုလည်း သန့်ရှင်းရေးအပြီးတွင် လက်များကိုသန့်စင်စွာဆေးကြောသင့်ပါသည်။ အစားအစာများကို မပြင်ဆင်မီ လက်များကိုသန့်စင်စွာဆေးကြောသင့်ပါသည်။

ကလေးငယ်များသည် လက်ချောင်းများကို ပုံမှန်စုတ်ထားလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့်အိမ်တဝိုက်တွင် သန့်ရှင်းစွာထားရှိရန်လိုအပ်ပြီး အစာမစားမီလက်များကို ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ပြာတို့ဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောသင့်ပါသည်။

ကျန်းမာသန့်ရှင်းမှသာလျှင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအားကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

- အစားအစာများအား မစားမီအချိန်တွင် ကောင်းမွန်စွာချက်ပြုတ်ရမည်။ စားမကုန်သည့် စားစရာများကိုထားခြင်းအားဖြင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါပိုးများရရှိနိုင်ပါသည်။ ဟင်းများကို ချက်ပြီး ၂ နာရီအကြာထားထားပါက ရောဂါပိုးများဝင်လာနိုင်သောကြောင့် အလွန်ပူသည့် နေရာ သို့မဟုတ် အလွန်အေးသည့်နေရာတွင်သိမ်းဆည်းထားရမည်၊ ထိုအစားအစာအား ပြန်လည်မသုံးဆောင်မီ အပူပြန်ပေးသင့်ပါသည်။

- အညစ်အကြေးများအားမြေမြှုပ်ပြီး ယင်ကောင်များနှင့် ဝေးနိုင်သည့်နေရာများတွင် သွားရောက်ပစ်ထုတ်သင့်ပါသည်။

သတင်းအချက်အလက်များကိုဝေမျှရန်
အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးပုံ

ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အအေးမိခြင်းနှင့် အခြားပြင်းထန်သောရောဂါများ

ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အအေးမိခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းနှင့် နှာစီးခြင်းရောဂါများမှာ ကလေးငယ်များတွင် အဓိက ဖြစ်ပွားသောရောဂါဖြစ်ပြီး၊ များသောအားဖြင့် ကြိုတင်အချက်ပြပြီးဖြစ်ပေါ်လေ့မရှိချေ။

သို့သော်ငြားလည်း အချို့သောအခြေအနေများတွင် ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အအေးမိခြင်းသည် အဆုပ်ရောင်ရောဂါနှင့် တီဘီစသည့်ပြင်းထန်သောရောဂါများအား ဦးတည်စေနိုင်သည့် အန္တရယ်ရှိသောလက္ခဏာဖြစ်သည်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနှင့်ဆိုင်သော ကူးစက်ရောဂါသည် ၂၀၀၀ ခုနှစ်တွင်အသက် ၅ နှစ်အောက်ကလေးငယ် ပေါင်း ၂ သန်းနီးပါးခန့်ကို သေစေခဲ့သည်။

သိထားသင့်သည့် အဓိကအချက်များ

မိသားစုတိုင်းနှင့်လူမှုအဖွဲ့အစည်းတို့မှသိထားသင့်သည့်အချက်အလက်များ

ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အအေးမိခြင်းနှင့် အခြားပြင်းထန်သောရောဂါများ

၁။ ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် အအေးမိနေသောကလေးကိုနွေးထွေးစွာထားပြီး အစာစားရန်နှင့် ရေသောက်ရန် တတ်နိုင်သမျှချော့မော့တိုက်ကျွေးပါ။

၂။ တခါတရံတွင် ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အအေးမိခြင်းသည် ပြင်းထန်သောရောဂါဖြစ်စေနိုင်သည့်လက္ခဏာကိုဆောင်သည်။ ကလေးတစ်ယောက်သည် အသက်ကိုခက်ခဲစွာ သို့မဟုတ် အဆက်မပြတ်မြန်ဆန်စွာရှူနေလျှင် ၎င်းတွင် အဆုပ်နှင့်ဆိုင်သောကူးစက်ရောဂါခံနေရ၍ဖြစ်သည်။ ဤရောဂါသည် အသက်အန္တရာယ်ကို ခြိမ်းခြောက်နိုင်သောရောဂါဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းကလေးကို ဆေးကုဌာနတွင် မြန်ဆန်သောကုသမှုပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သည်။

၃။ မိသားစုများသည် ကလေးငယ်များကိုအနည်းဆုံး မွေးပြီးစမှ ခြောက်လခန့်အထိ နို့ဝအောင်တိုက်ကျွေးခြင်း၊ အစာအာဟာရပြည့်ဝအောင် ကျွေးမွေးခြင်းနှင့် ကာကွယ်ဆေးမှန်မှန်ထိုးပေးခြင်းဖြင့် အဆုပ်နှင့်ဆိုင်သော ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ တားဆီးကာကွယ်နိုင်သည်။

၄။ ပြင်းထန်စွာချောင်းဆိုးနေသော ကလေးတစ်ယောက်သည် ချက်ချင်းဆေးကုသမှုခံယူရန်လိုအပ်သည်။ ထိုကလေးငယ်မှာတီဘီဟုခေါ်သော အဆုပ်နှင့်ဆိုင်သည့် ရောဂါရရှိနေ၍ဖြစ်သည်။

၅။ ကလေးများနှင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် ဆေးလိပ်မီးခိုးနှင့် ချက်ပြုတ်သော မီးဖိုမှထွက်လာသည့်မီးခိုးများကို ရှုမိသောအချိန်တွင် အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်သည်။

ရောင်းဆိုးခြင်း၊ အအေးမိခြင်းနှင့် အခြားပြင်းထန်သောရောဂါများ

၁။ ရောင်းဆိုး သို့မဟုတ် အအေးမိနေသောကလေးကို နွေးထွေးစွာ ထားပြီးအစာစားရန်နှင့်ရေသောက်ရန် တတ်နိုင်သမျှချော့မော့တိုက်တွန်းပါ။

ကလေးငယ်များနှင့် ငယ်ရွယ်သောကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို လွယ်ကူစွာ ဆုံးရှုံးလွယ်သည်။ ကလေးငယ်များချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် အအေးမိသောအချိန်တွင် သူတို့ကိုနွေးနွေး ထွေးထွေးထားသင့်ပေသည်။

ချောင်းဆိုး၊ အအေးမိ၊ နှာစီး သို့မဟုတ် လည်ချောင်းနာခြင်းစသည့်ရောဂါတစ်ခုခုကိုခံစားနေရပြီး အသက်ကို ပုံမှန်ရှူနေသောကလေးငယ်များကို အိမ်တွင်ကုသနိုင်ပြီး၊ဆေးဝါးများ သုံးစွဲစရာမလိုဘဲ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ ၎င်းတို့ကို နွေးထွေးစွာထားပါ သို့သော်လည်း အပူချိန်မလွန်ကဲပါစေနှင့်၊ ပြီးလျှင် အစားအသောက်ကိုများများကျွေးပေးပါ။ ဆေးဝါးကိုမူအကယ်၍ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းညွှန်ကြားမှ သာလျှင်အသုံးပြုပါ။

ဖျားနေသောကလေးငယ်တစ်ယောက်ကို အနည်းငယ်အေးသောရေဖြင့် အဝတ်ဆွတ်၍သုတ်ပေးခြင်း၊ ရေချိုးပေးခြင်းများကိုပြုလုပ်ပေးသင့်သည်။ သို့သော်လည်းရေသည်အလွန်အေးသောရေမဖြစ်စေရ။ ၄င်းဖျားရောဂါထူထပ်သောနေရာများတွင် ဖျားနာခြင်းသည်အလွန်အန္တရာယ်ရှိပေသည်။ ကလေးငယ်ကို ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းဖြင့်ချက်ချင်းစစ်ဆေးမှုပြုသင့်ပေသည်။ ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် အအေးမိနေသောကလေး၏နှာခေါင်းကို မကြာခဏသန့်ရှင်းပေးရမည်၊ အထူးသဖြင့်အစာမစားမီနှင့် မအိပ်မီအချိန်တို့တွင် သန့်ရှင်းပေးရန်လိုအပ်သည်။ စိုစွတ်ထိုင်းမှိုင်းသောလေထုသည် အသက်ကို အလွယ်တကူ ရှူနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် ကလေးငယ်ကိုရေနွေးခွက်မှအင့ွေကို ရှူစေခြင်းဖြင့်အသက်ကိုအလွယ်တကူရှူနိုင်ရန် ကူညီပေးလိမ့်မည်။ သို့သော်လည်း ရေမှာဆူပွက်နေသောရေမဖြစ်စေရ။ မိခင်နို့စို့နေရသော ကလေးတစ်ယောက်သည် ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် အအေးမိပါက အစာကျွေးရန်အခက်တွေ့ရလိမ့်မည်။ သို့သော်လည်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ရောဂါကိုတိုက်ဖျက်ရာတွင်အကူအညီပေးပြီး၊ ၎င်းသည် ကလေးအား ကြီးထွားလာစေရန် အရေးကြီးသောအချက်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်မိခင်သည် ကလေးအား မကြာခဏ နို့တိုက်ကျွေးသင့်သည်။ အကယ်၍ကလေးငယ်မှာ နို့မစို့နိုင်ပါက မိခင်နို့အားသန့်ရှင်းသော ခွက်ထဲတွင် ညစ်ထည့်၍ ခွက်ထဲမှနို့ကိုတိုက်ကျွေးနိုင်သည်။

မိခင်နို့မစို့ရသောကလေးငယ်များအား အစားအသောက်များကိုတစ်ကြိမ်လျှင်နည်းနည်းစီ ခဏခဏ စားသောက်ပေးရန်ပြောဆိုနှစ်သိမ့်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသော အချိန်တွင်လည်း ကလေးငယ်အားရက်သတ္တတစ်ပတ်ခန့် တနေ့လျှင်တစ်ကြိမ်အပိုတစ်နပ် ကျွေးပေးရမည်။ ကလေးငယ်မှာ အနည်းဆုံးနေမကောင်းမီက ရှိခဲ့သောအလေးချိန်ပြန်မရောက်သရွေ့ကောင်းကောင်းကျန်းမာသည်ဟု ပြောရ၍မရပေ။

ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့်အအေးမိခြင်းသည် အလွယ်တကူကူးစက်ပြန့်ပွားတတ်သည်။ ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် အအေးမိနေသောသူများသည် ကလေးငယ်များအနီးတွင်ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းနှင့်တံ တွေးထွေးထုတ်ခြင်းကို ရှောင်ရှားသင့်ပေသည်။

၂။ တခါတရံတွင်ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့်အအေးမိခြင်းသည် ပြင်းထန်သောရောဂါဖြစ်စေနိုင်သည့် လက္ခဏာကို ဆောင်သည်။ ကလေးတစ်ယောက်သည် အသက်ကို ခက်ခဲစွာ သို့မဟုတ် အဆက်မပြတ်မြန်ဆန်စွာ ရှူနေ လျှင်၎င်းတွင် အဆုပ်နှင့်ဆိုင်သောကူးစက်ရောဂါခံ နေရ၍ဖြစ်သည်။ ဤရောဂါသည်အသက်အန္တရာယ် ကိုခြိမ်းခြောက်နိုင်သောရောဂါဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းကလေးကို ဆေးကုဌာနတွင်မြန်ဆန်သောကုသမှုပြုလုပ်ရန်လို အပ်သည်။

ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အအေးမိခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းနှင့်နှာစီးခြင်းရောဂါအများစုသည် ဆေးဝါးကုသရန် မလိုဘဲ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လေ့ရှိသည်။ သို့ရာတွင်မူတခါတရံတွင်ထိုသို့သောနာမကျန်းဖြစ်မှုများသည် ပဋိဇီဝဆေးဖြင့် ကုသရန်လိုအပ်သောအဆုပ်ရောင်ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်သည်။

အကယ်၍ ဆေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးမှအဆုပ်ရောင်ရောဂါအားကုစားရန် ဆေးပေးပါက ညွှန်ကြားချက်ကို လိုက်နာရန်အရေးကြီးသည်။ ၎င်းအပြင်ကလေးငယ်သည် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသောလက္ခဏာ ဆောင်နေစေကာမူ ညွှန်ကြားထားသောအချိန်အထိ ကလေးအား ဆေးအားလုံးကို တိုက်ကျွေးရမည်ဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်အများစုသည် အဆုပ်ရောင်ရောဂါဖြင့်အိမ်တွင်သေဆုံးကြရသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့အားဂရုစိုက်ပြုစုသောသူများသည် ရောဂါ၏ပြင်းထန်မှုနှင့်အမြန်ဆေးကုသရန်လိုအပ်မှုကိုနားမလည်ကြ၍ဖြစ်သည်။ အောက်ပါအချက်များဖြင့် အဆုပ်ရောင်ရောဂါဖြင့်သန်းပေါင်းများစွာကလေးငယ်များ သေဆုံးရမှုကိုကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်။

- မိဘများနှင့်ဂရုစိုက်ထိန်းကျောင်းသူများသည်မြန်ဆန်စွာအသက်ရှူခြင်းနှင့် ခက်ခဲပင်ပန်းစွာအသက်ရှူခြင်းတို့သည်အန္တရာယ်ရှိသောလက္ခဏာများဖြစ်ပြီး အရေးပေါ်ဆေးကုသရန်လိုအပ်သည်ကို သိရှိရမည်။
- မိဘများနှင့်ဂရုစိုက်ထိန်းကျောင်းသူများသည် ဘယ်နေရာတွင်ဆေးဝါးအကူအညီရရှိနိုင်သည်ကို သိထားရမည်။
- ဆေးကုသမှုအကူအညီနှင့်ဈေးပေါသောပဋိဇီဝဆေးများကို အခက်အခဲမရှိအသုံးပြုနိုင်ရမည်။

အကယ်၍ အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကိုတွေ့ရှိပါက ကလေးအားကျန်းမာရေးဆေးပေးခန်း သို့မဟုတ် သင်တန်းဆင်းထားသောကျန်းမာရေးလုပ်သားတစ်ဦးထံသို့ပို့ဆောင်ပြသရမည်။

- ကလေးငယ်သည်ပုံမှန်ထက်အသက်ကိုမြန်မြန်ရှူနေခြင်း (၂ လမှ ၁၂လကြားကလေးများသည် တစ်မိနစ်လျှင် အသက်ရှူနှုန်း ၅၀ သို့မဟုတ် အနည်းငယ်ပိုရှူလျှင်၊ ၁၂ လမှ ၅ နှစ်ကြားကလေးများသည် တစ်မိနစ်လျှင် အသက်ရှူနှုန်း ၄၀ သို့မဟုတ် အနည်းငယ်ပိုရှူလျှင်)
- ကလေးငယ်သည်အသက်ကိုခက်ခဲစွာရှူနေရလျှင် သို့မဟုတ် လေကိုမောပန်းစွာလုရှူနေရခြင်း။
- ကလေးငယ်အသက်ရှူသွင်းသောအချိန်တွင် ရင်ဘတ်အောက်ပိုင်းမှာဆွဲငင်စုပ်ယူသွားသည့်ပုံစံ သို့မဟုတ် အစာအိမ်သည်အထက်အောက်ရွှေ့လျားနေသည့်ပုံစံဖြစ်နေခြင်း။
- ကလေးငယ်သည် ချောင်းဆိုးဝေဒနာကို ရက်သတ္တတစ်ပတ်ခန့် ထက်ကျော်လွန်၍ခံစားနေရခြင်း။
- ကလေးငယ်သည်နို့စို့ရန်သို့မဟုတ်သောက်ရန်မတတ်စွမ်းနိုင်ခြင်း။
- ကလေးငယ်သည်မကြာခဏအော့အန်ခြင်း။

၃။ မိသားစုများသည် ကလေးငယ်များကို အနည်းဆုံး မွေးပြီးစအနည်းဆုံးခြောက်လခန့် နို့ဝအောင်တိုက်ကျွေးခြင်း၊ အစာအာဟာရပြည့်ဝအောင် ကျွေးမွေးခြင်းနှင့် ကာကွယ်ဆေးမှန်မှန်ထိုးပေးခြင်းဖြင့် အဆုပ်နှင့်ဆိုင်သောဤရောဂါကူးစက်ခြင်းမှတားဆီးကာကွယ်နိုင်သည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးငယ်များအား အဆုပ်ရောင်ရောဂါနှင့် တခြားသောရောဂါအများစုတို့မှ ကာကွယ်ရန်အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ ကလေးငယ်အား မွေးပြီးစမှ ခြောက်လခန့်ထိမိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် အရေးကြီးသည်။

မည်သည့်အသက်အရွယ်တွင်မဆို ကလေးတစ်ယောက်သည် ကောင်းကောင်းကျွေးမွေးပြုစုပါက ၎င်းကလေးငယ်သည် ပြင်းထန်သောရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှင့် သေဆုံးနိုင်မှုအခြေအနေမှာနည်းပါးသည်။

ဗီတာမင်အေသည် အချို့သောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းနှင့်ဆိုင်သော ရောဂါများနှင့်အခြားသောရောဂါဖြစ်ပွားမှုတို့မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာမှုနှုန်းကိုမြန်ဆန်စေသည်။ ဗီတာမင်အေကိုမိခင်နို့၊ အသည်း၊ စားအုန်းဆီ၊ ငါး၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ ဥများ၊ လိမ္မော်သီးနှင့်အဝါရောင်အသီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ နှင့်အရွက်စိမ်းဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် ရရှိနိုင်ပေသည်။ ဗီတာမင်အေပါဝင်သော ဆေးဝါးများကိုလည်း ကျန်းမာရေးလုပ်သားများထံမှရရှိနိုင်သည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကိုကလေးငယ်တစ်နှစ်မပြည့်ခင်အချိန်အတွင်းပြီးစီးအောင်ထိုးထားသင့်သည်။ ထို့နောက်တွင်ကလေးငယ်သည် အဆုပ်ရောင်ရောဂါနှင့်ကျယ်လောင်စွာချောင်းဆိုးခြင်း၊ တီဘီရောဂါအပါအဝင်တခြားသော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနှင့်ဆိုင်သော ရောဂါများဖြစ်ပွားနိုင်သောအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်နိုင်လိမ့်မည်။

၄။ ပြင်းထန်စွာချောင်းဆိုးနေသောကလေးတစ်ယောက်သည် ချက်ချင်းဆေးကုသမှုခံယူရန်လိုအပ်သည်။ ထိုကလေးမှာ တီဘီဟုခေါ်သောအဆုပ်နှင့်ဆိုင်သည့်ရောဂါ ရရှိနေ၍ဖြစ်သည်။

တီဘီသည် ကလေးငယ်အား သေစေနိုင်သော သို့မဟုတ် အဆုပ်များအားပျက်စီးစေနိုင်သောပြင်းထန်သည့်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ မိသားစုများသည် အောက်ပါအချက်များကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် တီဘီဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

- ကလေးငယ်များအားကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝထိုးပေးရန်။ (BCG သည်အချို့သော တီဘီရောဂါလက္ခဏာများမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။)
- ကလေးငယ်များအားတီဘီရောဂါရှိသူ သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုးလျှင် သွေးပါသူတို့ထံမှ ဝေးဝေးထားရန်။

အကယ်၍ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ တီဘီရောဂါအတွက် အထူးဆေးဝါးများပေးလျှင် ကလေးငယ်သက်သာလာသည့်ပုံပေါ်သည့်တိုင် ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းကလေးအားဆေးဝါးကို ကုန်အောင်တိုက်ကျွေးပေးရမည်ဖြစ်သည်။

၅။ ကလေးများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် ဆေးလိပ်မီးခိုးနှင့်ချက်ပြုတ်သောမီးဖိုမှထွက်လာသည့် မီးခိုးများကိုရှူမိသောအချိန်တွင်အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်သည်။

ကလေးငယ်များသည်အကယ်၍မီးခိုးမွန်သောပတ်ဝန်းကျင်တွင်နေရလျှင် အဆုပ်ရောင်ရောဂါနှင့် အခြားသော အသက်ရှူခြင်းနှင့်ဆိုင်သည့်ပြဿနာများကို ရရှိရန်လွယ်ကူသည်။

မီးခိုင်္ဂေ့များရှူရှိုက်မိခြင်းသည် ကလေးငယ်အားမွေးပြီးစမဆိုထားနှင့် မမွေးမီအချိန်တွင်တောင်မှ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် ဆေးလိပ်မသောက်သင့်ပေ၊ ၎င်းအပြင် မီးခိုးင်္ဂေ့များ မရှူရှိုက်မိအောင်ဂရုပြုရမည်။

ယေဘုယအားဖြင့်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဖြစ်မှသာလျှင်ဆေးရွက်ကြီးကိုစတင်သုံးစွဲကြသည်။ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များသည်၎င်းတို့အနီးအနားတွင်လူကြီးများဆေးလိပ်သောက်ပြပြီး၊ ဆေးလိပ်ကြော်ငြာများ များပြားလာ၍ဖြစ်စေ၊ ဆေးလိပ်ထုတ်ကုန်များမှာစျေးပေါပြီးအလွယ်တကူရနိုင်လျှင်ဖြစ်စေ၊ ဆေးလိပ်သောက်တတ်လာစေရန် ရာခိုင်နှုန်းပိုများလာသည်။ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များကို ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်နှင့် ၎င်းတို့၏သူငယ်ချင်းများအားလည်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၏ အန္တရာယ်ကို သတိထားဖို့ ပြောဆိုရန်အားပေးဆုံးမသင့်ပေသည်။

သတင်းအချက်အလက်များကိုဝေမျှရန်
အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးပုံ

တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး

ဖျားနာခြင်းကြောင့် သေဆုံးသွားသောကလေးငယ်ဦးရေများထဲမှ ထက်ဝက်ခန့်သည် မသန့်ရှင်းသော အစားအစာများ၊ ရေများနှင့် ပေရေသောလက်များမှတဆင့် ရောဂါပိုးများ ပါးစပ်အတွင်းသို့ဝင်ရောက်သွားခြင်းကြောင့် သေဆုံးသွားကြခြင်းဖြစ်သည်။ ဤရောဂါပိုးအများစုသည် လူနှင့်တိရစ္ဆာန်များ၏ မစင်များမှ လာကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

လူတို့သည် မိမိတကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းခြင်းကို စနစ်တကျပြုလုပ်ခြင်းရှိပါက များစွာသော ဖျားနာခြင်းများ၊ အထူးသဖြင့်ဝမ်းလျှောရောဂါအားကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်မစင်များအားစနစ်တကျ အိမ်သာတွင်းထဲသို့ထည့်ခြင်း၊ ကလေးငယ်များ၏ မစင်အားသန့်ရှင်းပြီးပါက လက်များကို ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ပြာနှင့်တိုက်ချွတ်ပြီး ရေဖြင့်ကောင်းမွန်စွာဆေးခြင်း၊ ကလေးငယ်များအားအစာမကျွေးခင်နှင့် အစားအစာများအားမကိုင်တွယ်ခင် လက်များကိုသန့်ရှင်းစွာဆေးကြောခြင်း၊ တိရစ္ဆာန်များ၏ မစင်များအားအိမ်၊ လူသွားလမ်း၊ ရေတွင်းနှင့် အခြားသော ကလေးကစားသည့်နေရာများတွင် မရှိစေရန် သန့်ရှင်းရေးများ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

ရပ်ရွာဒေသတွင်း နေထိုင်သည့်လူများသည် အိမ်သာတွင်းတူးခြင်း၊ အိမ်သာဆောက်ခြင်း ရေဝေဒေသအား သန့်ရှင်းစွာထားရှိခြင်း အမှိုက်များ၊ ရေပုတ်များအား စနစ်တကျစွန့်ပစ်ခြင်းများအား အတူတကွပူးပေါင်းပါဝင်လုပ်သင့်သည်။ အစိုးရမှလည်း ရပ်ရွာဒေသတွင်း နေထိုင်သည့်ပြည်သူလူထုများအား အိမ်သာတွင်းတူးခြင်း၊ အိမ်သာဆောက်ခြင်းများ စနစ်တကျဖြစ်ရန်၊ ကုန်ကျစရိတ်မများရန်နှင့်လူအများစုသုံးနိုင်ရန် ဤလုပ်ငန်းများအား ထောက်ပံ့သင့်ပါသည်။ မြို့ပြဒေသတွင်းနေထိုင်ကြသည့် ပြည်သူများအတွက် အစိုးရသည် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများ၊ ရေနုတ်မြောင်းများ၊ အမှိုက်ပစ်ရာနေရာများ၊ အမှိုက်သိမ်း သည့်လုပ်ငန်းများနှင့် သောက်ရေသုံးရေသန့်များ ရရှိရန် ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

သိထားသင့်သည့် အဓိကအချက်များ

မိသားစုတိုင်းနှင့်လူမှုအဖွဲ့အစည်းတို့မှသိထားသင့်သည့်အချက်အလက်များ

တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး

၁။ မစင်များအား လုံခြုံသောနေရာများတွင် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်သင့်ပါသည်။ အိမ်သာနှင့် ယင်လုံအိမ်သာများသုံးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

၂။ မိသားစုများမှ လူကြီးလူငယ်မရွေး မစင်နှင့်ထိတွေ့ပြီးသည့်နောက်၊ ထမင်းမစားမီ၊ စားစရာမကိုင်မီအချိန်နှင့် ကလေးငယ်များအား အစာမကျွေးမီ လက်အား ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ပြာဖြင့်တိုက်ချွတ်ပြီး၊ ရေတို့ဖြင့်စနစ်တကျ သန့်စင်ဆေးကြောရမည်ဖြစ်ပါသည်။

၃။ ဆပ်ပြာဖြင့်နေ့တိုင်းမျက်နှာဆေးခြင်းသည် မျက်စိနာရောဂါကာကွယ်ခြင်းမှ ကူညီနိုင်ပါသည်။ အချို့နေရာများတွင် မျက်စိနာခြင်းတို့ကြောင့် မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါများဖြစ်လာပြီး မျက်ကွယ်ခြင်းများလည်းဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။

၄။ သန့်ရှင်းသောရေ သို့မဟုတ် သန့်စင်ပြီးသောရေများကိုသာသုံးသင့်ပါသည်။ ရေပုံး၊ ရေသိုလှောင်ထားသော တိုင်ကီတို့အား သန့်ရှင်းရန်အမြဲဖုံးအုပ်ထားရမည်။

၅။ အစားအစာအစိမ်း သို့မဟုတ် စားမကုန်ဘဲထားထားသည့်အစားအစာများ သည် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အစားအစာအစိမ်းများအား သန့်ရှင်းစွာ ဆေးကြောခြင်း ချက်ပြုတ်ခြင်းများပြုလုပ်ရမည်။ ချက်ပြီးသားအစားအစာများ အေးမသွားမီသုံးဆောင်ရမည် သို့မဟုတ် ကောင်းမွန်စွာပြန်လည်နွေးပြီးမှသုံး ဆောင်ရမည်။

၆။ အစားအစာ၊ မီးဖိုချောင်အသုံးအဆောင်များ၊ ထမင်း၊ ဟင်းချက်သည့်နေရာ များအားသန့်ရှင်းစွာထားရမည်။ အစားအစာများကိုယင်လုံ သို့မဟုတ် လုံခြုံ သောနေရာများတွင်သိမ်းဆည်းရမည်။

၇။ အိမ်မှထွက်ရှိသော အညစ်အကြေးများအား နေရာအစီအစဉ်တကျ စွန့်ပစ်ခြင်း အားဖြင့် ဖျားနာခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး

၁။ မစင်များအား လုံခြုံသောနေရာများတွင် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်သင့်ပါသည်။ အိမ်သာနှင့်ယင်လုံအိမ်သာများ သုံးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

လူ၏မစင်များတွင်ရှိနေသော ပိုးမွှားများသည် ဗျားနာခြင်းတော်တော်များများနှင့်ဆက်နွယ်နေပြီး၊ အထူးသဖြင့် ဝမ်းလျှောရောဂါကိုဖြစ်စေသည်။ ဤရောဂါပိုးများသည် ရေမှတဆင့် သို့မဟုတ် အစားစာ၊ လက်၊ မီးဖိုချောင်သုံးအသုံးအဆောင် သို့မဟုတ် ထမင်းဟင်းချက်သည့် နေရာများနှင့်ထိတွေ့ပြီး မိမိမှတဆင့် စားမိပါက ရောဂါများကိုရစေနိုင်ပါသည်။

လူနှင့်တရိစ္ဆာန်များ၏မစင်များကို စနစ်တကျလုံခြုံသောနေရာများတွင် စွန့်ပစ်ခြင်းအားဖြင့် ကူးစက်နိုင်သည့် ရောဂါပိုးများကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ လူတို့၏မစင်အား ပြုလုပ်ထားသောအိမ်သာများ၌ စနစ်တကျ ပြုလုပ်ပြီး စွန်ပစ်သင့်သည်။ ရေအိမ်များကိုလည်း သန့်ရှင်းစွာထားရှိရမည်။ တိရစ္ဆာန်များ၏ မစင်များကိုလည်းအိမ်၊ လူသွားလမ်းနှင့် ကလေးကစားသည့်နေရာများမှ မရှိသင့်ပါ။

အိမ်သာများမရှိသည့်နေရာတွင် အိမ်သာတက်ချင်ပါက အိမ်များ၊ လမ်းများ၊ ရေဝေသည့်နေရာနှင့် ကလေးကစားသည့်နေရာများမှအဝေးဆုံးသွားသင့်သည်။ ထို့နောက်မစင်ကိုတွင်းတူးပြီး မြေကြီးဖြင့် လုံအောင်ဖုံးရမည်ဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်များ၏ မစင်သည်လည်း အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ ကလေးငယ်များသည် နေရာတိုင်းတွင် မစင်စွန့်တတ်ခြင်းကြောင့် ယင်းတို့၏မစင်စွန့်ခဲ့သောနေရာကို သန့်ရှင်းစွာဆေးကြောပြီး အိမ်သာထဲတွင် စနစ်တကျပစ်ရမည် သို့မဟုတ် တွင်းထဲမြှုပ်နှံပစ်ရမည်။

အိမ်သာနှင့်ရေအိမ်များကို သန့်ရှင်းစွာဆေးကြောရမည်။ အိမ်သာ၏အဖုံးအား အမြဲတမ်းလုံအောင် ပိတ်ထားရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ရေအိမ်များကိုလည်း အမြဲတမ်းလောင်းချရမည်ဖြစ်သည်။

ရပ်ရွာဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် လှုပ်ရှားနေသည့် အဖွဲ့အစည်းများ၊ အစိုးရအဖွဲ့များမှ ရပ်ရွာဒေသအတွင်း အကုန်အကျနည်းသော ယင်လုံအိမ်သာဆောက်နိုင်ရာ နည်းလမ်းများကို ပြသပေးရမည်ဖြစ်ပြီး ရပ်တွင်းရွာတွင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများကိုလည်း ကူညီပေးသင့်ပါသည်။

၂။ မိသားစုများမှ လူကြီးလူငယ်မရွေး မစင်နှင့် ထိတွေ့ပြီးသည့်နောက် ထမင်းမစားမီ၊ စားစရာ မကိုင်မီအချိန်နှင့် ကလေးငယ်များအား အစာ မကျွေးမီ လက်အားဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ပြာဖြင့် တိုက်ချွတ်ပြီး၊ ရေတို့ဖြင့်စနစ်တကျ သန့်စင်ဆေး ကြောရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ရေ၊ ဆပ်ပြာနှင့်ပြာ သုံး၍လက်များအားဆေးကြောခြင်းအားဖြင့် ရောဂါပိုးများကို သန့်စင်ဆေးကြောနိုင်ပါသည်။ လက်များအား ရေဖြင့်ရိုးရိုးဆေးကြောခြင်းအားဖြင့်မရပါ။ လက်များကို ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ပြာတို့ဖြင့် စနစ်တကျ တိုက်ချွတ်မှသာလျှင် ရောဂါပိုးများပျောက်ကင်းမည်ဖြစ်သည်။ လက်များကို စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပြီး စားစရာ ကိုင်တွယ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးများနှင့်သံကောင်များကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ဆပ်ပြာ၊ ပြာ နှင့် လက်ဆေးသော ပစ္စည်းများကို အိမ်သာများ၊ ရေအိမ်များ နှင့် အလွယ်တကူရရှိနိုင်သည့် နေရာများတွင် ထားရှိသင့်ပါသည်။

- အိမ်သာတက်ပြီးပြီးခြင်း သို့မဟုတ် ခလေးငယ်များ၏အညစ်အကြေးများအား ကိုင်တွယ်အပြီးတွင် လက်များကို စင်ကြယ်စွာဆေးကြောရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့နည်းတူ အစားအစာအစိမ်းများ တိရစ္ဆာန်များအား ကိုင်တွယ်ပါက လက်များကိုလည်း သန့်ရှင်းစွာဆေးကြောရမည်။

- အစာမစားမီလက်များကို စင်ကြယ်စွာဆေးကြောရမည်။ ကလေးငယ်များအား အစာမစားမီနှင့် အိမ်သာတက်အပြီးတွင် လက်များကို စင်ကြယ်စွာဆေးကြောခြင်းဖြင့် ရောဂါများမှာ ကာကွယ်နိုင်မည်ဟု သင်ပြပေးရမည်။

ကလေးငယ်များသည် သူတို့၏လက်များကို အမြဲတမ်းငုံထားလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့်ကလေးငယ်များ၏ လက်များကို အမြဲတမ်းဆေးကြောသန့်စင်သင့်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် တိရစ္ဆာန်များနှင့် မြေကြီးများဖြင့် ကစားသော အချိန်များတွင်သန့်စင်ဆေးကြောပေးရမည်။

ကလေးငယ်များသည် အထူးသဖြင့် သန်ရောဂါခံစားရသည်။ သန်ကျခြင်းသည် ကလေးငယ်များ၏ အဟာရဓါတ်များကို လျှော့ချစေသည်။ သန်ကောင်ဥများကို လူ၊ တိရစ္ဆာန်များ၏မစင်များ၌သော်၎င်း၊ ရေ၊ မြေကြီးနှင့်မသန့်ရှင်းသောစားစရာများတွင် တွေ့ရတတ်သည်။ ကလေးငယ်များသည် အိမ်သာအနီး၊ အမှိုက်ပုံအနီးတွင် မကစားသင့်ပါ။ ဖိနပ်များကို အမြဲတမ်းဝတ်ခြင်းအားဖြင့် သံကောင်များ မိမိခြေထောက်ထဲမှတဆင့် မိမိကိုယ်တွင်းသို့ မဝင်နိုင်ရန်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

- သန်ရောဂါအများအပြား ရှိသောနေရာများတွင် နေထိုင်သည့်ကလေးငယ်များအား တနှစ်တွင် ၂–၃ ကြိမ်အထိ သန်ကျဆေးများကို တိုက်ကျွေးရမည်ဖြစ်သည်။

၃။ ဆပ်ပြာဖြင့်နေ့တိုင်းမျက်နှာဆေးခြင်းသည် မျက်စိနာခြင်းမှကူညီနိုင်ပါသည်။ အချို့နေရာများတွင် မျက်စိနာခြင်းတို့ကြောင့် မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါများဖြစ်လာပြီး မျက်ကွယ်ခြင်းများလည်းဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။

ပေရေနေသောမျက်နှာသည် ယင်ကောင်များအား ဆွဲဆောင်စေသည်။ ယင်ကောင်များသည် ပိုးများအား လူတဦးမှအခြားတဦးသို့ ကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။ မျက်လုံးအားသန့်စင်စွာ မထားခြင်းဖြင့် ယားယံသော ရောဂါများဖြစ်စေနိုင်ပြီး နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်သော မျက်လုံးကန်းသည့် ဘဝသို့ရောက်ရှိနိုင်သည်။

မျက်စိကျန်းမာခြင်းကြောင့် အမြင်များကြည်လင်မည်ဖြစ်ပြီး သို့မဟုတ်ပါက မျက်လုံးအတွင်းမျက်ရည်မရှိဘဲ ခြောက်သွေ့နေပါက မျက်လုံးများအားမှုန်မှားစေနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ကလေးငယ်များ၏ မျက်လုံးမကြည်လင်ခြင်း၊ မျက်စိနာခြင်းဖြစ်ပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် သွားရောက်တိုင်ပင်သင့်ပါသည်။

၄။ သန့်ရှင်းသောရေ သို့မဟုတ် သန့်စင်ပြီးသော ရေများကိုသာ သုံးသင့်ပါသည်။ ရေပုံး၊ ရေသိုလှောင်ထားသောတိုင်ကီတို့အား သန့်ရှင်းရန် အမြဲဖုံးအုပ်ထားရမည်။

သန့်ရှင်းသောရေများရရှိခြင်း၊ ရောဂါပိုးများဖြင့်အဝေးဆုံးနေနိုင်သော မိသားစုများသည်ကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းမွန်ကြပါသည်။

ရေကိုကျိုသောက်ခြင်း ရေအားစနစ်တကျစစ်သောက်ခြင်းဖြင့် သန့်ရှင်းသောရေကိုရရှိနိုင်ပါသည်။

ရေပိုက်လိုင်းများအား တည်ဆောက်သည့်အချိန်တွင်စနစ်တကျတည်ဆောက်ထားခြင်း၊ စနစ်တကျ ထိမ်းသိမ်းခြင်း၊ ရေတွင်း၊ အဝီစိရေတွင်းများအားစနစ်တကျထိမ်းသိမ်းခြင်းသည် သန့်ရှင်းသောရေ အရင်း အမြစ်များကို ရရှိနိုင်သည်။ ရေကန်၊ မြစ်ချောင်း၊ အဖုံးမရှိသောရေတုံ့ဘိုင် စသည့်နေရာများမှလာသော ရေများကို ကျိုချက်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် သန့်ရှင်းသောရေများကိုရရှိနိုင်ပါသည်။ ရေများအားအဖုံးရှိသော ရေကန်ထဲတွင် သိုလှောင်ခြင်းအားဖြင့် သန့်ရှင်းသောရေများကို သိုလှောင်ရရှိနိုင်ပါသည်။

မိသားစုများနှင့် ရပ်ရွာပြည်သူလူထုများသည် မိမိတို့၏ရေဝေရာဒေသအား အောက်ပါနည်းလမ်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

- ရေတွင်းများအား အဖုံးပိတ်ထားခြင်းနှင့်လက်ဆွဲဘုံဘိုင်တပ်ဆင်ခြင်း
- ရေနုတ်မြောင်းများ၊ အိမ်သာရေများ၊ ထမင်းဟင်းချက်ရာတွင်သုံးသည့်ရေနှင့် အညစ်အကြေးများ အား ရေဝေရာဒေသများနှင့် ရေတွင်းများဖြင့် ဝေးအောင်စွန့်ပစ်ခြင်း
- ရေအိမ်များအား ရေတွင်းများနှင့်အနည်းဆုံး ၁၅ မီတာအဝေးတွင်ထားရှိရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ရေတွင်း၊ ရေအရင်းအမြစ်ဒေသအောက်တွင်ဖြစ်ရမည်။
- ရေများအား ခပ်သည့် ရေအိုး၊ ရေခွက်၊ ဇလုံနှင့် ရေဆွဲပုံးများအားအမြဲတမ်း ခြောက်သွေ့သန့်ရှင်း သည့်နေရာတွင် သုံးပြီးပြန်လည်သိမ်းဆည်းရမည်ဖြစ်သည်။ မြေပေါ်တွင်မထားရပါ။
- တိရစ္ဆာန်များအား လူနေသည့်နေရာများနှင့် သောက်ရေရရှိသောဒေသများတွင် ဝေးစွာထားသင့် ပါသည်။
- သောက်ရေရရှိနိုင်သည့်နေရာအနီးတဝိုက်တွင် ဓါတ်မြေသြဇာနှင့်အခြားသောပိုးသတ်ဆေးများအား အသုံးမပြုသင့်ပါ။

အိမ်တွင်းအသုံးပြုသောရေများအမြဲသန့်ရှင်းရန် မိသားစုများမှာအောက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

- သောက်ရေများအား သန့်ရှင်းသောနေရာများတွင်ထားရှိသင့်ပြီး အဖုံးကို လုံအောင်ဖုံးထားရမည် ဖြစ်သည်။
- ညစ်ပတ်သောလက်ဖြင့် သောက်ရေအတွက်ထားထားသော ရေသန့်အားသွားမကိုင်သင့်ပါ။
- သောက်ရေသန့်အတွက် ထည့်သိမ်းထားသောရေများအား သန့်ရှင်းသောရေခွက်များဖြင့် ခတ်ယူ သုံးစွဲပါ။
- ရေသိုလှောင်ထားသည့် ရေပုံးအားဖြစ်နိုင်ပါက ရေပိုက်ခေါင်းတတ်ဆင်ထားပါ။
- လူများ၏လက်များအား သောက်ရေသန့်အတွက် သိုလှောင်ထားသည့် ရေပုံးများအတွင်းသို့ လုံးဝ နှိုက်ခွင့်မပေးခြင်း သို့မဟုတ် ရေတိုက်ရိုက်မသောက်ခိုင်းသင့်ပါ။
- တိရစ္ဆာန်များအား ရေသိုလှောင်ထားသည့်နေရာအနီးတဝိုက်တွင်မထားသင့်ပါ။

မိမိတို့၏ဒေသအတွင်း သောက်သုံးနေသောရေများမသန့်စင်ပါဟု သံသယဖြစ်မိပါက ဒေသခံအစိုးရ တာဝန်ခံများနှင့် တိုင်ပင်သင့်ပါသည်။

၅။ အစားအစာအစိမ်း သို့မဟုတ် စားမကုန်ဘဲ ထားထားသည့်အစားအစာများသည် အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အစားအစာအစိမ်းများအား သန့်ရှင်းစွာဆေးကြောခြင်း ချက်ပြုတ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရမည်။ ချက်ပြီးသားအစားအစာများ အေး မသွားမီသုံးဆောင်ရမည် သို့မဟုတ် ကောင်းမွန်စွာ ပြန်လည်နွေးပြီးမှသုံးဆောင်ရမည်။

အစားအသောက် အထူးသဖြင့် သားငါးစိမ်းများအားကောင်းမွန်စွာချက်ပြုတ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးများကို သေစေနိုင်သည်။

ရောဂါပိုးများသည် နွေးသောအစားအစာများတွင် လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားလာနိုင်သည်။ အစားအစာများ အား ချက်ပြုတ်ပြီးချက်ခြင်းသုံးဆောင်ခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးများ၏ရန်မှ ကာကွယ်နိုင်သည်။

- စားစရာများအား မသုံးဆောင်မီ နှစ်နာရီအချိန်ကြာထားရှိရမည်ဆိုပါက အပူချိန်များများပေးခြင်း သို့မဟုတ် အအေးခန်းအတွင်းတွင် ထည့်သိမ်းထားရမည်ဖြစ်သည်။

- အကယ်၍စားစရာများအား နောက်တခေါက်စာချက်ထားပါက ယင်လုံအောင်ဖုံးအုပ်ထားရမည်။ ထို့နည်းတူ ပြန်လည်မသုံးဆောင်ခင် ၎င်းဟင်းအားပြန်လည်နွေးသင့်ပါသည်။

- ဒိန်ချဉ်နှင့် အခြားသောအချဉ်များအား ဟင်းထဲတွင် ထည့်ချက်ခြင်းဖြင့် ၎င်းဟင်းခွက်တွင်း ရောဂါပိုး ပေါက်ပွားမှုနှုန်းအား နှေးကွေးစေမည်ဖြစ်သည်။

အစားအစာအစိမ်းများ၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် ပင်လယ်အစားအစာများအတွင်းတွင် ရောဂါပိုးများစွာ ရှိပါသည်။ ချက်ပြီးသားအစားအစာများသည် အသားစိမ်းများဖြင့်ထိမိပါက ရောဂါပိုးများရရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ချက်ပြီးသားဟင်းများအား မချက်ထားသောဟင်းများနှင့်ခွဲထားရမည်ဖြစ်သည်။ ဓါး၊ စဉ့် နှီတုံး နှင့် အခြားသောထမင်းဟင်းချက်အသုံးအဆောင်များအား အသားစိမ်းများပြင်ဆင်ရာတွင် အသုံးပြုပါ က အသားစိမ်းများအား သန့်ရှင်းစွာဆေးကြောခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းရန်မှလည်း ကာကွယ် နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

- မိခင်နို့ရည်သည် ကလေးများသောက်သုံးရန်အတွက် အလွန်စိတ်ချရသည့်အရာဖြစ်သည်။ တိရစ္ဆာန်များ၏ နို့ရည်အား ကျိုချက်ပြီးကလေးငယ်များအား တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ရောဂါပိုးများမှလည်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

- ညစ်ပြီးသားနို့ရည်အား သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့သော နေရာတွင်ထားရှိပါက ၈ နာရီခန့်မပျက်မစီးဘဲ ထားရှိနိုင်ပါသည်။

- အကယ်၍ကလေးငယ်များအတွက်စားစရာများကို ပြုလုပ်ပါက သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်ပြီး တဆက်ထဲ ကလေးငယ်များ စားနိုင်ရန် ပိုမိုသတိထားလုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

- သစ်သီးဝလံများအား ကောင်းမွန်စွာရေဆေးပြီး အခွံခွာပြီးမှ သုံးဆောင်သင့်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များအား အစိမ်းကျွေးပါကပိုမိုသတိထားသင့်ပါသည်။ ပိုးသတ်ဆေးများ၊ ဓါတ်မြေသြဇာ များပါရှိပါက ကောင်းမွန်စွာဆေးကြောပြီးမှ သုံးဆောင်သင့်ပါသည်။

၆။ အစားအစာ၊ မီးဖိုချောင်အသုံးအဆောင်များ၊ ထမင်း၊ ဟင်းချက်သည့်နေရာများအား သန့်ရှင်းစွာထားရမည်။ အစားအစာများကိုယင်လုံ သို့မဟုတ် လုံခြုံသောနေရာ များတွင် သိမ်းဆည်းရမည်။

စားစရာများအတွင်းပါရှိနေသောရောဂါပိုးများအား လွယ်ကူစွာမျိုချနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖျားနာခြင်းဖြစ်စေ နိုင်ပါသည်။ စားစရာများအား ရောဂါပိုးမှကာကွယ်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများမှာ

- စားစရာများအား ပြင်ဆင်သည့်စားပွဲအားသန့်ရှင်းစွာထားရှိခြင်း
- ဓါး၊ ထမင်းဟင်းချက်အသုံးအဆောင်များ၊ အိုးနှင့်ပန်းကန်တို့အားသန့်ရှင်းစွာထားသင့်ပါသည်။
- ထမင်းပန်းကန်၊ ဟင်းပန်းကန်များအားသုတ်သော ပဝါများကိုလည်း နေ့တိုင်းလျှော်သင့်ပြီး နေတွင် အပူလှန်းသင့်ပါသည်။ ဟင်းခွက်ပန်းကန်များကိုလည်းစားပြီးတိုင်း သန့်စင်စွာဆေးပြီး ခွက်စင်ပေါ် တွင် တင်ခြင်းအားဖြင့် အခြောက်ခံနိုင်ပါသည်။
- စားစရာများကို အဖုံးများလုံအောင်ဖုံးခြင်းဖြင့် ပိုးကောင်များမှ ကင်းဝေးစေနိုင်ပါသည်။
- ကလေးနို့သီးခေါင်းများ နို့ဗူးများအား သုံးပြီးတိုင်း ရေနွေးဖြင့်ဆေးကြောရမည်ဖြစ်သည်။ သို့ပါက ရောဂါပိုးများ လွယ်ကူစွာပေါက်ပွားလာနိုင်ပြီးကလေးငယ်များအားအန္တရာယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

၇။ အိမ်မှထွက်ရှိသော အညစ်အကြေးများအား နေရာအစီအစဉ်တကျ စွန့်ပစ်ခြင်းအားဖြင့် ဖျားနာခြင်းကိုလည်းကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါပိုးများသည် ပိုးဟပ်ကောင်များ၊ ယင်ကောင်များ၊ ကြွက်များမှတဆင့်ကူးပြောင်းနိုင်ပါသည်။ ဤတိရစ္ဆာန်များသည် အမှိုက်ပစ်နေရာများ၊ စားစရာ စွန့်ပစ်သည့်နေရာများတွင် နေတတ်သည်။

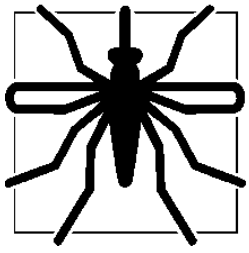
အမှိုက်များသယ်ပေးသည့်အစီအစဉ်မရှိသည့် အခြားသောရပ်ရွာဒေသထဲတွင် အမှိုက်များကို စွန့်ပစ်ရာတွင် မြေတူးပြီးစွန့်ပစ်ခြင်း သို့မဟုတ် မီးနေ့တိုင်းရှို့ခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

မိမိနေထိုင်သည့် အနီးတဝိုက်အတွင်း လူ၊ တိရစ္ဆာန်များ၏ မစင်များနှင့်ကင်းဝေးနိုင်ပါက ရောဂါများလည်းကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ အိမ်တွင်သုံးနေသည့် ရေနုတ်မြောင်းများအား စနတ်တကျ မြောင်းတူးပြီးတွင်းထဲသို့ဖြစ်စေ၊ အိမ်နောက်ဖေးခြံထဲသို့စနစ်တကျစီးဝင်စေနိုင်ပါသည်။

ခါတ်မြေသြဇာများ၊ ပိုးသတ်ဆေးများအား အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မိမိ၏ သောက်ရေသန့် သို့မဟုတ် စားစရာသို့မဟုတ် အသားထဲတွင်ဝင်ရောက်နေထိုင်နိုင်ပြီးလူအားဒုက္ခပေးစေနိုင်သည်။ ပိုးသတ်ဆေး ဖြန်းသည့်အခါ မိမိဝတ်ခဲ့သောအဝတ်အစား အသုံးအဆောင်များအား မိမိတို့ မိသားစုသောက်ရေသုံးရေအတွက် ထားထားသည့်ရေကန် စသည့်နေရာအနီးတဝိုက်တွင် မလျှော်ဖွတ်သင့်ပါ။

ခါတ်မြေသြဇာများ၊ ပိုးသတ်ဆေးများအား အိမ်အနီးတဝိုက်နှင့် ရေရှိရာတဝိုက်တွင် အသုံးမပြုသင့်ပါ။ ခါတ်မြေသြဇာများ၊ ပိုးသတ်ဆေးများအား စားသောက်နိုင်သည့်အရာဘေးနားတွင်မထားသင့်ပါ။ ခါတ်မြေသြဇာများ၊ ပိုးသတ်ဆေးများအားထည့်သုံးသည့် ပုံးနှင့်ခွက်များအတွင်းတွင် စားစရာများအားထည့်ခြင်းမလုပ်ရပါ။

သတင်းအချက်အလက်များကိုဝေမျှရန်
အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးပုံ



၄က်ဖျားရောဂါ

၄က်ဖျားရောဂါသည် ခြင်ကိုက်ခြင်းမှပြန့်ပွားတတ်သည့် ပြင်းထန်သောရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်းလိုလိုပင် ကမ္ဘာတလွှားတွင် ၄က်ဖျားဖြစ်ပွားမှုပြဿနာပေါင်းသန်းသုံးရာမှ သန်းငါးရာအထိတွေ့ရှိရပြီး၊ ကလေးငယ် တစ်သန်းခန့် သေဆုံးကြရသည်။ ၄က်ဖျားထူပြောသောဒေသများတွင် ကလေးငယ်များသေဆုံးရမှုနှင့် ကြီးထွားမှု နည်းခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

၄က်ဖျားသည် အထူးသဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများအတွက် အလွန်အန္တရာယ်ကြီးသည်။ ၄က်ဖျားသည်ပြင်းထန်သော သွေးအားနည်းခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း၊ ကလေးအသေမွေးဖွားခြင်း၊ ကလေးကိုယ်အလေးချိန်နည်းခြင်းနှင့် မိခင်သေဆုံးခြင်းများကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။

၄က်ဖျားအား ကာကွယ်ခြင်းနှင့် စောစီးစွာကုသခြင်းဖြင့် လူ့အသက်ပေါင်းများစွာကို ကယ်ဆယ်နိုင်ပေသည်။

သိထားသင့်သည့် အဓိကအချက်များ

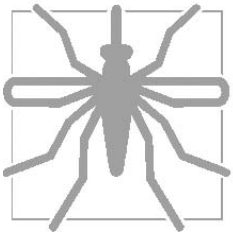
မိသားစုတိုင်းနှင့်လူမှုအဖွဲ့အစည်းတို့မှသိထားသင့်သည့်အချက်အလက်များ

ငှက်ဖျားရောဂါ

၁။ ငှက်ဖျားရောဂါသည် ခြင်ကိုက်ခြင်းမှပြန့်ပွားစေနိုင်သည်။ ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဖြင့် အိပ်ခြင်းသည်ခြင်ကိုက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သောအကောင်းဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်သည်။

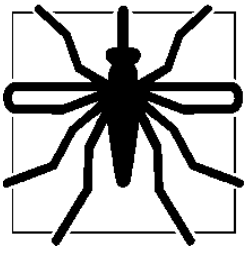
၂။ ငှက်ဖျားရှိသောဒေသများတွင် ကလေးများသည်အန္တရာယ်ထဲတွင် ရှိနေသည်နှင့်တူသည်။ ဖျားနာနေသော ကလေးတစ်ယောက်သည် သင်တန်းဆင်းကျန်းမာရေးလုပ်သားတစ်ဦးထံတွင် ချက်ချင်းပြသရမည်ဖြစ်ပြီး၊ သင့်လျော်သော ငှက်ဖျားတားဆေးအား ချက်ချင်းတိုက်ကျွေးရမည်ဖြစ်သည်။

၃။ ငှက်ဖျားရောဂါသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအတွက် အလွန်အန္တရာယ်ကြီးပေသည်။ ငှက်ဖျားပေါသောဒေသများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၏ ညွှန်ကြားချက်ဖြင့် ငှက်ဖျားကာကွယ်ဆေးသောက်သုံးပြီး ကာကွယ်သင့်သည်။



၄။ ငှက်ဖျားဝေဒနာခံစားနေရဆဲ သို့မဟုတ် ပြန်လည်ကောင်းမွန်စ ကလေးတစ်ဦး သည် အရည်များများနှင့် အစားအသောက်များများ စားသုံးရန်လိုအပ်သည်။

၅။ မိသားစုများနှင့်ဒေသလူထုများသည် ခြင်မပြန့်ပွားရအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ငှက်ဖျားရာဂါအား ကာကွယ်နိုင်ပေသည်။



ငှက်ဖျားရောဂါ

၁။ ငှက်ဖျားရောဂါသည်ခြင်ကိုက်ခြင်းမှ ပြန့်ပွားစေနိုင်သည်။ ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဖြင့်အိပ်ခြင်းသည် ခြင်ကိုက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သော အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။

ဒေသခံလူထုအားလုံးကို ခြင်ကိုက်ခြင်းမှကာကွယ်သင့်ပေသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများအား ခြင်များလှုပ်ရှားချိန်ဖြစ်သည့် နေဝင်ချိန်နှင့်နေထွက်စချိန်များတွင် ခြင်မကိုက်မိအောင် ဂရုစိုက်ရပေမည်။

ဆေးစိမ်ထားသောခြင်ထောင်များ၊ လိုက်ကာခန်းဆီးများအပေါ် ၌လာနားသောခြင်အား သေစေနိုင်သည်။ အထူးစိမ်ထားသော ခြင်ဆေးစိမ်ဖျာများအား အသုံးပြုသင့်သည်။ ပြီးလျင်ခြင်ထောင်များ၊ ခြင်စကာများ၊ လိုက်ကာများအားပုံမှန် ဆေးစိမ်ပေးသင့်သည်။ အထူးသဖြင့် ခြင်ထောင်အား မိုးစရွာချိန်၊ အနည်းဆုံး ခြောက်လတစ်ကြိမ်နှင့် သုံးကြိမ်မြောက်လျှော်ဖွက်ပြီးတိုင်း ထိုခြင်ထောင်အားပြန်လည်ဆေးစိမ်သင့်သည်။ သင်တန်းဆင်းထားသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းသည် ခြင်ထောင်ဆေးစိမ်ခြင်း အချိန်ဇယားနှင့်ပတ်သက်ပြီးအကြံပေးနိုင်ပေသည်။

ကလေးငယ်များအား ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်အောက်တွင် ပေးအိပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ခြင်ထောင်ဈေးကြီးပါက ကလေးများအားလုံး အိပ်နိုင်သောခြင်ထောင်အကြီးတစ်လုံး ဝယ်ရမည်ဖြစ်သည်။ နို့စို့သော ကလေးများအား မိခင်နှင့်အတူ ခြင်ထောင်အောက်တွင်ပေးအိပ်ရမည်ဖြစ်သည်။

ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်အား တစ်နှစ်လုံးအသုံးပြုရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ခြင်နည်းသောအချိန်တွင်လည်း ခြင်ထောင်အား အသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ခြင်ထောင်အသုံးမပြုနိုင်ပါက အောက်ပါအချက်များသည် ခြင်ကိုက်ခြင်းမှကာကွယ်နိုင်သည်။

- ဆေးစိမ်ထားသောလိုက်ကာများ၊အဝတ်အထည်များနှင့်ခြေသုတ်ခုံများအား တံခါးပေါက်များနှင့် ပြတင်းများတွင်ချိတ်ဆွဲထားခြင်း။
- ပြတင်းနှင့်တံခါးပေါက်များတွင်ခြင်လုံစကာတပ်ထားခြင်း။
- ခြင်ဆေးခွေနှင့်အခြားသောခြင်သေစေနိုင်သည့်ဆေးများသုံးစွဲခြင်း။
- ညမှောင်လာလျှင်ခြေ၊ လက်များအားဖုံးလွှမ်းနိုင်သည့်အဝတ်ရှည်များကို ချက်ချင်း ဝတ်ဆင်ရမည်။ ဤအချက်သည်ကလေးနှင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအတွက် အထူးအရေးကြီးသည်။

၂။ ငှက်ဖျားရှိသောဒေသများတွင် ကလေးများသည် အန္တရာယ်ထဲတွင်ရှိနေသည်နှင့်တူသည်။ ဖျားနာနေသောကလေးတစ်ယောက်သည်သင်တန်းဆင်းကျန်းမာရေးလုပ်သားတစ်ဦးထံတွင် ချက်ချင်းပြသရမည်ဖြစ်ပြီး၊ သင့်လျော်သောငှက်ဖျားတားဆေးအား ချက်ချင်းတိုက်ကျွေးရမည်ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ မိသားစုတွင်တစ်ဦးတစ်ယာက်ကဖျားနာပါကသို့တည်းမဟုတ် ကလေးငယ်တစ်ယောက် အစာစားရန်ငြင်းဆိုခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းနှင့် ခေါင်းမူးဝေခြင်းနှင့် တက်ခြင်းများဖြစ်လျှင် ငှက်ဖျားဖြစ်မဖြစ် သတိပြုသင့်သည်။

ငှက်ဖျားပိုးကြောင့်ဖျားနာနေသည်ဟု ထင်ရသောကလေးတစ်ယောက်အား ကျန်းမာရေးလုပ်သား၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ငှက်ဖျားအမြစ်ဖြတ်ဆေးချက်ချင်းတိုက်ကျွေးသင့်သည်။ အကယ်၍ ငှက်ဖျား ဖြစ်နေသောကလေးများအား ကုသမှုချက်ချင်းမလုပ်ပါက ၎င်းကလေးများမှာသေဆုံးနိုင်ပေသည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားထံတွင် ဘယ်ကုသမှုသည်အကောင်းဆုံးနှင့် ဘယ်အချိန်ထိဆက်လက်ကုသရမည် ကို အကြံဉာဏ်များရရှိနိုင်သည်။

ငှက်ဖျားဖြစ်နေသောကလေးသည် ဆေးကိုညွှန်ကြားချက်ကုန်အောင်အထိ သောက်ရမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အဖျားမှာချက်ချင်းပျောက်သွားသော်ငြားလည်း ဆေးကိုပတ်လည်အောင် သောက်ရမည် ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ ဆေးကိုညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ကုန်အောင်မသောက်ပါက ငှက်ဖျားရောဂါပို၍ဆိုးဝါးလာနိုင်ပြီး ကုသရန်ခက်ခဲလာနိုင်ပေသည်။

အကယ်၍ ဆေးကုသမှုခံယူပြီးသော်လည်း ငှက်ဖျားလက္ခဏာများကို ဆက်လက်တွေ့ရှိနေလျှင် ၎င်းကလေးအားဆေးခန်း သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့ယူဆောင်ပြီး အကူအညီတောင်းရမည်။ ပြဿနာများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်နိုင်သည်။

- ကလေးငယ်သည်လုံလောက်သောဆေးဝါးမရှိခြင်း။
- ကလေးတွင်ငှက်ဖျားအပြင်တခြားရောဂါရှိနေခြင်း။
- ငှက်ဖျားသည်ကုသဆေးဝါးကိုခံနိုင်ရည်ရှိပြီး၊ တခြားဆေးဝါးများလိုအပ်ခြင်း။

အောက်ပါအချက်များဖြင့် အဖျားရောဂါခံစားနေရသောကလေးငယ်ကို အဖျားမပြတ်မချင်း အပူချိန်များ မလာအောင် စောင့်ရှောက်ရမည်။

- ရေအေးလေးဖြင့်ရေပတ်အုပ်ပေးခြင်း၊ ရေချိုးပေးခြင်း။ (ရေအေးမဖြစ်စေရ)။
- ကလေးငယ်အား အဝတ်နည်းနည်းသာဝတ်ပေးပြီး၊ စောင်တစ်ထည်မျှသာခြုံပေးခြင်း။

၃။ ငှက်ဖျားရောဂါသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ အတွက် အလွန်အန္တရာယ်ကြီးပေသည်။ ငှက်ဖျားပေါ သောဒေသများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ သည် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၏ညွှန်ကြားချက်ဖြင့် ငှက်ဖျားကာကွယ်ဆေးသောက်သုံးပြီး ကာကွယ်သင့် သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် တခြားသာမန်အမျိုးသမီးများထက် ငှက်ဖျားရောဂါခံရနိုင်သည်။ ငှက်ဖျားရောဂါသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် အထူးသဖြင့်ပထမကိုယ်ဝန်စဆောင်ချိန်တွင် အလွန်အန္တရာယ်ကြီးသည်။ ၎င်းသည်သွေးအားနည်းခြင်း၊ ကိုက်ဝန်ပျက်ကျခြင်း၊ လမစေ့ဘဲ ကလေးမွေးခြင်းနှင့် ကလေးအသေမွေးခြင်းများကိုဖြစ်စေပြီး ထိုကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ငှက်ဖျားရောဂါခံစားခဲ့ဘူးသော မိခင်မှ မွေးသောကလေးများသည် မွေးပြီးစတစ်နှစ်အတောအတွင်းတွင် ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်သော ကလေး ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်၎င်းကလေးများမှာ တခြားကူးစက်ရောဂါ သို့မဟုတ် သေဆုံးနိုင်သည်အ ထိဖြစ်နိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် ၄က်ဖျားရှိနိုင်သည်ဟု ထင်ရသောနေရာများတွင် ၄က်ဖျားကာကွယ်ဆေးအား သောက်သုံးသင့်သည်။

၄က်ဖျားကာကွယ်ဆေးအားလုံးကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် သောက်သုံးရန်မကောင်းပေ။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် မည်သည့်၄က်ဖျားဆေးအမျိုးအစားမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ကို သိလိမ့်မည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် ခြင်ကိုက်ခြင်းမှကာကွယ်နိုင်အောင် ဆေးစိမ်ထားသော ခြင်ထောင်အောက်တွင်သာအိပ်သင့်သည်။ ၄က်ဖျားရောဂါလက္ခဏာများ တွေ့ရှိရသောကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် သေဆုံးရခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ရန် လုံလောက်သောဆေးကုသမှုကို ချက်ချင်းခံယူသင့်သည်။ ၄က်ဖျားကြောင့် ဖျားနာလာသောကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် ဆေးဝန်ထမ်းအား သံဓါတ်နှင့် ဖိတာမင်အေပါဝင်သော အစားအသောက်များနှင့် ဆေးဝါးများကိုမေးမြန်းရမည်။

၄။ ၄က်ဖျားဝေဒနာခံစားနေရဆဲ သို့မဟုတ် ပြန်လည်ကောင်းမွန်စကလေးတစ်ဦးသည် အရည်များများနှင့် အစားအသောက်များများစားသုံးရန်လိုအပ်သည်။

၄က်ဖျားရောဂါသည် ကိုယ်ခန္ဓာစွမ်းအင်အားကုန်ဆုံးစေနိုင်သောကြောင့် ကလေးငယ်များသည် ၎င်းတို့၏များစွာသောခန္ဓာကိုယ်အရည်ဓါတ်ကို ချွေးထွက်ခြင်းဖြင့် ကုန်ခမ်းစေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းကလေးအား အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းနှင့်အရည်ဓါတ်ခမ်းခြောက်ခြင်းတို့မှ ကာကွယ်နိုင်ရန် အစားအစာနှင့် သောက်စရာများကို အကြိမ်များစွာကျွေးပေးရမည်ဖြစ်သည်။

မိခင်နို့မကြာခဏတိုက်ကျွေးခြင်းသည်လည်း အရည်ဓါတ်ခမ်းခြောက်ခြင်းနှင့် ၄က်ဖျားအပါအဝင် တခြားသောကူးစက်ရောဂါများအား တိုက်ဖျက်နိုင်ရန်အကူအညီပေးသည်။ ၄က်ဖျားဖြစ်နေသော ကလေးအားဖြစ်နိုင်သမျှ မိခင်နို့အား မကြာခဏတိုက်ကျွေးသင့်သည်။

မကြာခဏ ၄က်ဖျားဖြစ်ပွားခြင်းသည် ကလေးကြီးထွားမှုနှင့် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို နှောင့်နှေးစေပြီး သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်နိုင်စေသည်။ ၄က်ဖျားမကြာခဏခံစားဖူးသောကလေးအား သွေးအားနည်းရောဂါ ရှိမရှိ စစ်ဆေးပေးသင့်သည်။

၅။ မိသားစုများနှင့်ဒေသလူထုများသည် ခြင်မပြန့်ပွားရအောင်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ငှက်ဖျားရောဂါအား ကာကွယ်နိုင်ပေသည်။

ခြင်သည်ရေရှိသောနေရာများတွင်မျိုးပွားနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရေကန်များ၊ ရှုံ့အိုင်များ၊ ရေတင်အိုင်များ၊ ရေတွင်းများ၊ ရေနုတ်မြောင်းများနှင့် စိုထိုင်းမှိုင်းနေသော မြက်တောရှည်များနှင့်ချုံပုတ်များဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ခြင်များသည် စမ်းချောင်းဖျား၊ ခွက်များ၊ တိုင်ကီများနှင့် စိုစွတ်သောမြက်ရိုင်းပင်များ သို့မဟုတ် ခြုံပုတ်များထဲတွင်လည်းပြန့်ပွားနိုင်သည်။

အောက်ပါအချက်များဖြင့် ခြင်မျိုးပွားမှုကို လျှော့ချဟန့်တားနိုင်သည်။

- ရေဝပ်နေသောနေရာများအားရေခမ်းသွားအောင်စုပ်ပေးခြင်းနှင့်မြေဖို့ခြင်း။
- ရေခွက်နှင့်ရေတိုင်ကီများအားအဖုံးဖြင့်ဖုံးအုပ်ထားခြင်း။
- အိမ်ဝန်းကျင်အနီးချုံပုတ်များအားရှင်းလင်းခြင်း။

ငှက်ဖျားသည် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးအားထိခိုက်နိုင်သည်။ လူတိုင်းသည်ခြင်ခိုနိုင်သောနေရာများအား လျှော့ချရှင်းလင်းရန်နှင့် ခြင်ထောင်များအားပုံမှန်ဆေးစိမ်နိုင်ရန်အတွက် အတူတကွလက်တွဲလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ဒေသခံလူထုများသည် ငှက်ဖျားရောဂါအား ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် ယင်းတို့ဒေသတွင်ရှိသော ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့် ဒေသခံနိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်များ၏အကူညီတောင်းခံရမည်။

pickles

HIV/AIDS

ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးတွင်ရှိသော တိုင်းပြည်များတွင်နေထိုင်နေကြသော တိုင်းသူပြည်သားများသည် အေအိုင်ဒီအက်(စ်)ရောဂါ၏ ဘေးဒါဏ်အား ခံစားနေကြရသည်။ HIV/AIDS ရောဂါသည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ တစ်ကမ္ဘာလုံးအား ခြိမ်းခြောက်မှုများဖြစ်ပေါ်စေခဲ့သည်။ ယခုလက်ရှိအခြေအနေတွင် သန်းပေါင်း ၄၀ ခန့်သော လူကြီးနှင့်လူငယ်များသည် HIV/AIDS ရောဂါအား ခံစားနေကြရ သည်။ ၎င်းလူဦးရေအထဲတွင် ၁၅ နှစ်အောက်ရှိ ကလေးငယ်ပေါင်း ၁၀.၄ သန်းကျော် သည် HIV/AIDS ကြောင့် မိဘတစ်ပါးကိုဖြစ်စေ၊ နှစ်ပါးစလုံးကိုဖြစ်စေ ဆုံးရှုံးခဲ့ကြသည်။

ဤရောဂါဆိုးသည် လူငယ်များအတွင်း ကူးစက်မှုများပိုမိုဖြစ်ပေါ်လာစေခဲ့သည်။ ၂၀၀၁ ခုနှစ်၌ လူဦးရေ ၅ သန်းခန့် အေအိုင်ဒီအက်(စ်) ရောဂါကူးစက်မှုခံခဲ့ရပြီး ၎င်း၏ ကူးစက်ခံရသူများတဝက်ခန့်မှာ အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၂၄ နှစ်အတွင်း ရှိလူငယ်များဖြစ်ခဲ့သည်။ အထူး သဖြင့်အမျိုးသမီးငယ်များတွင် ပိုမိုကူးစက်မှုဖြစ်စေခဲ့သည်။ ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် လူငယ် ပေါင်း ၁၁.၈ သန်းခန့်သည် HIV/AIDS ရောဂါပိုးနှင့် နေထိုင်နေကြသည်။ ၇.၃ သန်းခန့် မှာအမျိုးသမီးငယ်များဖြစ်ပြီး ၄.၅ သန်းခန့်မှာ လူငယ်အမျိုးသားများဖြစ်သည်။

AIDS ရောဂါသည် HIVရောဂါပိုးမှဖြစ်ပေါ်စေသည်။ HIV ရောဂါပိုးသည် အခြားရောဂါပိုးများကို ကာကွယ်နေသည့် လူခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကို ပျက်စီးစေသည်။ ယခုလက်ရှိ ထုတ်လုပ်နေသောဆေးဝါးများမှာ HIV/AIDS ရောဂါကူးစက်ခံနေရသောလူများအား ဆက် လက်ပြီး အသက်ရှင်နိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်သော်လည်း ၎င်းရောဂါပပျောက်သွားရန် ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းမရှိပါ။

HIV/AIDS ရောဂါပိုးအား ကူးစက်မှုမှကာကွယ်ခြင်းသည် အထိရောက်ဆုံးသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတိုင်းတွင်းနေထိုင်နေကြသောလူသားအားလုံးသည် ဤရောဂါအား မည်သို့ ရှောင်ရှားရမည်၊ အခြား သောသူအား ကူးစက်မှုမရှိရန် မည်သို့ရှောင်ရှားရမည် တို့ကို သိရှိရမည်။

ကွန်ဒုံးသည် လူ၏အသက်အား လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်နိုင်သော HIV ပိုးရန်မှ ကာကွယ်နိုင်သည်။ နိုင်ငံတိုင်းအတွင်း HIV ရောဂါပိုးအားစမ်းသပ်ရန်နှင့် အကြံဉာဏ်ပေးမှုအား အရေးကြီးသည့် လုပ်ငန်းအဖြစ်လုပ်ဆောင်သင့်သည်။ လူတိုင်းတွင် HIV/AIDS ရောဂါပိုးအား မိမိ၏စိတ်သဘောအလျောက်၊ လျှို့ဝှက်စွာဖြင့် အကြံဉာဏ်ပေးမှုနှင့် ရောဂါပိုးအား စမ်းသပ်ရန်အခွင့်အရေးရှိသည်။ ထို့နည်းတူ HIV/AIDS ရောဂါပိုးခံစားနေရသော်လည်း အခြားသူများ၏ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။

HIV/AIDS ရောဂါကူးစက်ခံနေရသောလူများအား ဂရုစိုက်ခြင်း၊ နားလည်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်သင့်သည်။ HIV/AIDS ရောဂါပျောက်ရေး၊ ကုသပေးမှုလုပ်ငန်းများအား ပြုလုပ်နိုင်ရန် အတားအဆီးဖြစ်စေသည့် လူမှုရေး၊ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုနှင့် နိုင်ငံရေးအုပ်စိုးထားမှုများအား ဖယ်ရှားသင့်သည်။

သိထားသင့်သည့် အဓိကအချက်များ

မိသားစုတိုင်းနှင့်လူမှုအဖွဲ့အစည်းတို့မှသိထားသင့်သည့်အချက်အလက်များ

HIV/AIDS
ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ

၁။ အေအိုင်ဒီအက်(စ်) ရောဂါအား ကုသမှုမပြုလုပ်နိုင်သော်လည်း ကာကွယ်ခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ AIDS ဖြစ်စေသော AIDS ပိုးသည် ကွန်ဒုံးအသုံးမပြုဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ သွေးစစ်ခြင်းမရှိဘဲသွေးပေးခြင်း၊ သန့်ရှင်းမှုမရှိဘဲ ရောဂါ ပိုးပါနေသော ဆေးထိုးအပ်များအသုံးပြုခြင်း (အထူးသဖြင့် ဆေးသွင်းရာတွင်အသုံးပြုခြင်း) နှင့် ရောဂါပိုးခံစားနေရသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှတဆင့် ဂင်းရင်သွေးငယ်အား ကူးစက်စေခြင်း၊ မွေးဖွားခြင်း သို့မဟုတ် နို့တိုက်ခြင်း မှတဆင့် ကူးစက်စေနိုင်သည်။

၂။ လူတဦးစီတိုင်းသည်၊ (ကလေးငယ်အပါအဝင်) HIV/AIDS ကူးစက်မှုအား ရရှိနိုင်ရန်များစွာလွယ်ကူသည်။ လူတိုင်းသည် ယင်းကူးစက်မှုအား လွယ်ကူစွာရရှိနိုင်မည့် နည်းလမ်းမှကာကွယ်နိုင်ရန် သတင်းအပြည့်ရရှိခြင်း၊ ရောဂါနှင့်ပါတ်သက်သော ပညာပေးမှုနှင့်ကွန်ဒုံးအား ရရှိနိုင်ရမည်။

၃။ HIV/AIDS ရောဂါခံစားနေရသည်ဟု ထင်မြင်မိသူသည် ထိုလူမှ ကျန်းမာရေးလုပ်သားအား ဆက်သွယ်သင့်သည် (သို့) HIV/AIDS ရောဂါပိုးစစ်ဆေးသောနေရာကိုသွားရောက်ပြီး စမ်းသပ်မှုအကြံဉာဏ်တောင်းမှုအား ပြုလုပ်သင့်သည်။

၄။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်နိုင်သည့် HIV ရောဂါပိုးရရှိမှုအား လျှော့ချနိုင်ရန် လိင်ဆက်ဆံခြင်းလုံးဝမပြုလုပ်ရန်၊ လူအယောက်ပေါင်းများစွာဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှုအားလျှော့ချရန်၊ ရောဂါပိုးကူးစက်မှုမရှိသည့် မိမိ၏ အတွဲနှင့်သာလိင်ဆက်ဆံရန်၊ လိင်ဆက်ဆံရာတွင် လိင်တံကိုအဂီါထဲသို့ မထိုးသွင်းခြင်း သို့မဟုတ် ကွန်ဒုံးသုံးရမည်။ ကွန်ဒုံးအား နည်းလမ်းမှန်မှန်နှင့် အမြဲတမ်းအသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် HIV ရောဂါပိုးအားကာကွယ်နိုင်သည့်အပြင် လူ့အသက်အားလည်း ကာကွယ်နိုင်မည်။

၅။ အမျိုးသမီးငယ်များမှာ HIV ရောဂါကူးစက်ရရှိနိုင်ရန် အလားအလာမြင့်မားပြီး မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်မှုအတွက် အကူအညီရသင့်ပြီး သူတို့၏လိုလားတောင့်တမှုမဟုတ်သော လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် လုံခြုံမှု မရှိသောလိင်ဆက်ဆံခံရခြင်းမှ ကာကွယ်မှုရရှိရမည်။

၆။ မိဘနှင့် ဆရာသမားများသည် လူငယ်များအား HIV/AIDS ရောဂါကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် HIV/AIDS အား မည်သို့ရှောင်ရှားကာကွယ်သင့်သည်၊ ကူးစက်ပြန့်ပွါးမလုပ်ရန် မည်သို့ရှောင်ရှားရမည်ကိုလူငယ်များအား ပြောပြခြင်းဖြင့် ကူညီနိုင်သည်။ အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားကွန်ဒုံးသုံးခြင်းများအား နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာအသုံးပြုရန် ပြောပြသင့်သည်။

၇။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှတဆင့် ရင်သွေးငယ်အား HIV ပိုးအားကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်အချိန်၊ မွေးဖွားချိန်နှင့် နို့တိုက်ကျွေးသည့်အချိန်တွင် လက်ဆင့်ကမ်းကူးစက်စေနိုင်သည်။ HIV ပိုးရှိသည်ဟု သံသယဝင်ခံရသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် သို့မဟုတ် မိခင်လောင်းဖြစ်သူသည် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံမှ စမ်းသပ်ခံခြင်းနှင့်အကြံဉာဏ်တောင်းခံခြင်းများပြုလုပ်သင့်သည်။

၈။ မသန့်ရှင်းသော ဆေးထိုးပြွန်နှင့်ဆေးထိုးအပ်သုံးခြင်းဖြင့် HIV ရောဂါပိုးအား ကူးစက်နိုင်သည်၊ အထူးသဖြင့် ဆေးထိုးခြင်းမှတဆင့် ကူးစက်စေသည်။ သုံးပြီးသားမှတ်ဆိတ်ရိတ်ဂျုတ်တုံးခါး သို့မဟုတ် ခွဲစိတ် ကိရိယာကိုသုံးခြင်းအားဖြင့် HIV ပြန့်ပွားကူးစက်မှုကိုလည်းဖြစ်စေနိုင်သည်။

၉။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်သောရောဂါရှိသူများသည် HIV ရောဂါပိုးကူးစက်မှုရရှိရန်နှင့် ပြန့်ပွားစေရန်အတွက်အန္တရာယ်ရှိသည်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါရှိသူများသည် ထိရောက်သည့် ကုသမှုများလုပ်သင့်ပြီး လိင်ဆက်ဆံမှုအားရှောင်ရှားသင့်သည်၊ သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ကွန်ဒုံးကို နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာအသုံးပြုပြီး လုံခြုံမှုရှိသောလိင်ဆက်ဆံမှုကိုပြုလုပ်သင့်သည်။

HIV/AIDS

ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ

၁။ AIDS ရောဂါအား ကုသမှုမပြုလုပ်နိုင်သော်လည်း ကာကွယ်ခြင်းအား ပြုလုပ်နိုင်သည်။ AIDS ဖြစ်စေသော HIV ပိုးသည် ကွန်ဒုံးအသုံးမပြုဘဲလိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ သွေးစစ်ခြင်းမရှိဘဲသွေးပေးခြင်း၊ သန့်ရှင်းမှုမရှိဘဲ ရောဂါပိုးပါနေသော ဆေးထိုးအပ်များအသုံးပြုခြင်း (အထူးသဖြင့်ဆေးသွင်းရာတွင်အသုံးပြုခြင်း) နှင့်ရောဂါပိုးခံစားနေရသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှတဆင့် ၎င်းရင်သွေးငယ်အားကူးစက်စေခြင်း၊ မွေးဖွားခြင်း သို့မဟုတ် နို့တိုက်ခြင်းမှတဆင့်ကူးစက်စေနိုင်သည်။

AIDS ကို လူ၏ကိုယ်ခံအားဖျက်ဆီးစေသည့် HIV ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းမှ ရရှိလာခြင်းဖြစ်သည်။

HIV ရောဂါပိုးရရှိသူသည် ရောဂါပိုးလက္ခဏာပြသမှုမရှိဘဲ နှစ်ပေါင်းများစွာအသက်ရှင်နိုင်သည်။ သူတို့သည်အပြင်ပန်းမှကြည့်လျှင် ကျန်းမာနေသော်လည်း အခြားသောသူများကို ရောဂါပိုးကူးစက်ပျံ့နှံ့စေနိုင်သည်။

AIDS သည် HIV ကူးစက်ခြင်း၏ နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်သည်။ AIDSရောဂါရှိသူသည် အင်အားလျော့နည်းပြီး ကိုယ်ခန္ဓာမှရောဂါပိုးများအား တွန်းလှန်နိုင်မှုမရှိတော့ပေ။ လူကြီးပိုင်းတွင် ရောဂါကူးစက်သည့် အချိန်မှစ၍ ၇ နှစ် မှ ၁၀ နှစ်အထိ AIDS ရောဂါဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေသည်။ ကလေးငယ်များမှာမူ

ရောဂါပြန့်ပွားမှုနှုန်းမှာ ပိုပြီးလျင်မြန်သည်။ AIDS အားကုသလို့မရသော်လည်း ဆေးဝါးအသစ်များမှာ AIDS ရောဂါပိုးရှိသူများအားကျန်းမာပြီး ဆက်လက်အသက်ရှင်နိုင်ရန် ကူညီနိုင်သည်။

လူတစ်ယောက်မှအခြားတစ်ယောက်ဆီသို့ AIDS ကူးစက်ခြင်းသည် ကာကွယ်မှုမရှိသော လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် ရောဂါရှိသူတို့၏ သုတ်ပိုးကောင်၊ အမျိုးသမီးအင်္ဂါမှထွက်သောအရည်နှင့် သွေးတို့မှ အခြားသောသူထံသို့ ကူးစက်စေခြင်းဖြစ်သည်။

မသန့်ရှင်းသောဆေးထိုးအပ်သုံးခြင်းဖြင့် HIV ပိုးကိုလည်း ကူးစက်စေနိုင်သည်။ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ဓား၊ ဓားသို့မဟုတ် လူတို့အားခွဲစိတ်သည့်အချိန်တွင် အသုံးပြုသောခွဲစိတ်ဓားများမှတဆင့်ဖြစ်စေ၊ စီစစ်ခြင်းမရှိဘဲ ရောဂါရှိသူမှ သွေးလှူခြင်းတို့ဖြင့်လည်း ကူးစက်နိုင်သည်။ သွေးလှူခြင်းပြုလုပ်မည့်အချိန်တွင် HIV ပိုးရှိမရှိစစ်ဆေးရမည်။ HIV/ AIDS ရောဂါရှိသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာအားတို့ထိခြင်းဖြင့် ရောဂါကူးစက်မှုမရှိနိုင်ပါ။ ဖက်ခြင်း၊ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းတို့မှ ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်ခြင်းမရှိပါ။ HIV/ AIDS ပိုးများသည် အိမ်သာထိုင်ခွက်၊ ဖုန်းပြောခွက်၊ ပန်းကန်ပြား၊ ရေခွက်၊ စားသောက်သည့် အချိန်ခြံသုံးဆောင်သည့်ပစ္စည်းများ၊ ကိုယ်သုတ်ပုဝါ၊ အိပ်ယာခင်း၊ ရေကူးကန် သို့မဟုတ် ရေချိုးကန်များမှ တဆင့် ကူးစက်မှုဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်းမရှိပါ။ HIV/ AIDS ရောဂါသည် ခြင် သို့မဟုတ် အခြားသောပိုးကောင်များမှတဆင့် မကူးစက်နိုင်ပါ။

၂။ လူတဦးစီတိုင်းသည် (ကလေးငယ်အပါအဝင်) HIV/ AIDS ကူးစက်မှုအား ရရှိနိုင်ရန်များစွာလွယ်ကူသည်။ လူတိုင်းသည် ယင်းကူးစက်မှုအား လွယ်ကူစွာ ရရှိနိုင်မည့်နည်းလမ်းမှကာကွယ်နိုင်ရန် သတင်းအပြည့်ရှိခြင်း၊ ရောဂါနှင့်ပါတ်သက်သောပညာပေးမှုနှင့် ကွန်ဒုံး အားရှိနိုင်မှုရှိရမည်။

HIV/ AIDS ရောဂါပိုးရှိသော နို့စို့ကလေးနှင့် ကလေးငယ်အတွက် အာဟာရခါတ် ပြည့်စုံသောအစားအစာများ အထူးလိုအပ်ခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးများထိုးပေးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးပုံမှန် စစ်ဆေးပေးခြင်းမှ တဆင့် အမြဲတမ်းဖြစ်နေကျ ကလေးရောဂါများမှကာကွယ်ပေးရမည်။ ကလေးငယ်မှ ရောဂါပိုးရရှိမည်ဆိုပါက မိခင်မှရောဂါရှိနေပြီး၊ ဖခင်မှလည်းရောဂါရှိနေနိုင်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာပါက အိမ်တိုင်ယာရောက် ပြုစုစောင့်ရှောက်သောနည်းလမ်းမှာ လိုအပ်နေပြီးဖြစ်သည်။

HIV/ AIDS ရောဂါပိုးကူးစက်မှုအများဆုံးရှိသောတိုင်းပြည်များအတွင်းတွင်၊ ကလေးများအတွက် ရောဂါကူးစက်မှုပြဿနာတခုတည်းသာ ခံစားရမည်မဟုတ်ဘဲ HIV/ AIDS ၏ထိခိုက်မှုမှာ ယင်းတို့၏ မိသားစုနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းလည်းဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

- ၎င်းကလေးငယ်မှ HIV/ AIDS ရောဂါကြောင့် မိဘ၊ ဆရာသမားနှင့် ကူညီစောင့်ရှောက်သူများ၏ အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ပါက၊ ယင်းဆုံးရှုံးမှုမည်သို့ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို နားလည်ရန်ရှင်းပြရန်နှင့် ယင်းတို့၏ ဆုံးရှုံးမှုနှင့်ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုအပေါ် စိတ်သက်သာအောင် ကူညီပေးရမည်။

- မိဘမဲ့ကလေးငယ်မှ အိမ်ဦးစီးတာဝန်ကိုယူ၍ထမ်းဆောင်ရမည်ဆိုပါက မလွဲမသွေ မိသားစုပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ရမည်ဟု မုချပြောဆိုနိုင်သည်။ အကယ်၍ ၎င်းကလေးငယ်အားအခြားသော မိသားစုတစုမှ ဆက်လက်မွေးစားခဲ့ပါက ၎င်းတို့၏မိသားစုမှ အကန့်အသတ်ရှိနေသော မိသားစုဝင်ငွေ၊ အသုံးအဆောင်အချို့ကို ဤကလေးငယ်၏ လိုအပ်ချက်များအတွက် ဝေမျှသုံးစွဲရတော့မည် ဖြစ်သည်။

- HIV/ AIDS ရောဂါပိုးရှိနေသော ကလေးငယ်များ သို့မဟုတ် HIV/ AIDS ရောဂါပိုးရှိနေသော မိသားစုအတွင်းမှ မွေးဖွားလာသော ကလေးငယ်များအား ၎င်းနေထိုင်သည့် ဒေသအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း အထင်သေးခံရခြင်း သို့မဟုတ် သီးခြားထားခံရခြင်း၊ အများသုံးဆေးခန်းအားမသွားစေခြင်း၊ အခြားကလေးငယ်များနှင့်ကျောင်းအတူတက်ရောက်ခြင်း မရရှိနိုင်အောင် ပိတ်ပင်တားဆီးမှုများ ရှိလာနိုင်သည်။ HIV/ AIDS ရောဂါပိုးအကြောင်းအား ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် အပေါင်းအဖော်ပညာတတ်များအား နားလည်သိရှိလက်ခံနိုင်ရန်၊ ခွဲခြားမှုများ မပြုလုပ်ရန်၊ သင်တန်းများကို ထိရောက်စွာပို့ချသင့်သည်။

HIV/ AIDS ရောဂါပိုးရှိသည့်မိသားစုများအား တစုတစည်းတည်းထားရှိနိုင်အောင် လုပ်ဆောင်သင့်သည်။ မိဘမဲ့ကလေးငယ်များအတွက် မိဘမဲ့ဂေဟာများ၌သိမ်းသွင်းခြင်း မပြုလုပ်ရန်လုပ်ဆောင် သင့်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် မိဘမဲ့ကလေးငယ်များအား ယင်းတို့၏မိသားစု သို့မဟုတ် အသိုင်းအဝိုင်းမှ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပြုလုပ်ပါက ကလေးတို့၏ စိတ်ထိခိုက်မှုနှင့် ခံစားမှုများကို လျော့နည်းလာစေလိမ့်မည်။

လူငယ်လူနည်းစုအချို့သာလျှင် ၎င်းတို့သိသင့်သိထိုက်သည့် မှန်ကန်သည့် သတင်းအချက်အလက်များအား ရရှိကြသည်။ ကျောင်းတက်နေသည့်ကလေးသူငယ်များသည်လည်း HIV/ AIDS ရောဂါပိုးအကြောင်းအား ၎င်းတို့အရွယ်နှင့်သက်ဆိုင်ပြီး သိသင့်သိထိုက်သောအချက်အလက်များကိုလည်း အရွယ်မရောက်မီ ကြိုတင်အသိပေးပြောပြသင့်သည်။ ယခုပညာရေးစနစ်တွင် လူငယ်များမှ လိင်နှင့်ပါတ်သက်

သော ဆက်ဆံမှုများအား စောစီးစွာမပြုလုပ်ခြင်းနှင့် တာဝန်ယူတတ်ခြင်းကိုလည်း သင်ကြားပေးသင့်သည်။

အဖွဲ့အစည်းအတွင်းနေထိုင်သောကလေး၊ လမ်းမပေါ်တွင်နေထိုင်သောကလေး သို့မဟုတ် ဒုက္ခသည်စခန်းအတွင်း နေထိုင်ရသောကလေးသူငယ်များသည် HIV/ AIDS ရောဂါပိုးရရှိရန် အခြားသောကလေးများထက် များစွာလွယ်ကူသောကြောင့် တဖြည်းဖြည်းနှင့်ကူညီသော ထောက်ပံ့မှုလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ပေးသင့်သည်။

၃။ HIV/ AIDS ရောဂါခံစားနေရသည်ဟု ထင်မြင်မိသူသည် ထိုလူမှုကျန်းမာရေးလုပ်သားအား ဆက်သွယ်သင့်သည် သို့မဟုတ် HIV/AIDS ရောဂါပိုးစစ်ဆေးသောနေရာကိုသွားရောက်ပြီးစမ်းသပ်မှု အကြံဉာဏ်တောင်းမှုအားပြုလုပ်သင့်သည်။

HIV ရောဂါပိုးအား ဆေးစစ်ခြင်းနှင့် အကြံဉာဏ်ပေးခြင်းကိုခံယူခြင်းသည် ရောဂါအားစောရှာ တွေ့ရှိစေပြီး၊ ရောဂါကူးစက်မှုခံယူရသူမှ လိုအပ်သည့်အထောက်အပံ့များကို ပံ့ပိုးနိုင်ရန်ရှာဖွေခြင်း၊ အခြားသောဖြစ် နိုင်ခြေရှိသည့်ရောဂါများအား ကုသခြင်း၊ HIV/ AIDS နှင့်မည်သို့ နေသွားမည်ကို သင်ယူခြင်းနှင့် အခြားသောလူများအား ရောဂါပိုးကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းမှလည်း ကာကွယ်ရန်ဖြစ်သည်။ ဆေးစစ်ခြင်းနှင့် အကြံဉာဏ်ပေးခြင်းတို့သည်လည်း ရောဂါမကူးစက်သေးသည့်သူများကိုလည်း မိမိကိုယ်ကိုရောဂါ မကူးစက်အောင် မည်သို့ကာကွယ်ရမည်ကို လုံခြုံစိတ်ချရသောလိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် ပါတ်သက်သည့် ပညာပေးပိုင်းကိုလည်း ပြုလုပ်ရမည်။

HIV/ AIDS ရောဂါစစ်ဆေးသည့်အချိန်တွင် ရောဂါမရှိသည့်အဖြေထွက်ပေါ်လာပါက အချက်နှစ်ချက်ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ ရောဂါပိုးမကူးစက်ခြင်းဖြစ်နိုင်သလို ရောဂါပိုးကူးစက်နေသော်လည်း ပထမဦးဆုံးအဆင့်ဖြစ်နေသဖြင့်ရောဂါအား မတွေ့ခြင်းလည်းဖြစ်နိုင်သည်။ HIV သွေးစစ်ဆေးခြင်း ပြုလုပ်ရာတွင် ပထမခြောက်လအတွင်း ရောဂါကူးစက်မှုခံရခြင်းရှိသော်လည်း ရောဂါပိုးမတွေ့နိုင်ပါ။ ထို့အတွက်ကြောင့် မိမိ HIV/AIDS ရောဂါဖြစ်နိုင်သည်ဟုသံသယဖြစ်ပါက ရောဂါပိုးစစ်ဆေးပြီး ခြောက်လအကြာတွင် နောက်တခေါက်ပြန်လည်စစ်ဆေးသင့်သည်။ ရောဂါပိုးရှိသူမှ ရောဂါအား အချိန်မရွေးပြန့်ပွားကူးစက်နိုင်ရန် လုပ်နိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ကာကွယ်မှုပြုလုပ်နိုင်ရန် ကွန်ဒုံးအား အမြဲသုံးဆောင်သင့်ခြင်း သို့မဟုတ် လိင်တံကိုယောနိထဲသို့ မထည့်သောနည်းဖြင့် လိင်ဆက်ဆံသင့်သည်။

မိသားစုများနှင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက HIV/ AIDS အတွက် တိတ်တဆိတ်အကြံပေးမှုလုပ်ငန်းများ၊ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် လူကြီး၊ လူငယ်များအား ရောဂါပိုးနှင့်ပါတ်သက်သည့် သတင်းပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးများကို ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် တောင်းဆိုခြင်းနှင့်ကူညီပံ့ပိုးခြင်းများပြုလုပ်ရမည်။

HIV/ AIDS စစ်ဆေးခြင်းသည် ယင်းမိသားစုမှ ကလေးယူသင့်မယူသင့်ကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် အကူအညီပေးနိုင်သည်။ မိဘတစ်ဦးဦးမှ ရောဂါပိုးရှိနေပါက ယင်း၏မိန်းမ သို့မဟုတ် ယောကျ်ားအား ကလေးရယူရန် ကြိုးစားသည့်အချိန်တွင် ကူးစက်စေနိုင်သည်။

အကယ်၍ လူငယ်များက HIV ရောဂါပိုးအား မည်သို့ကူးစက်နိုင်ပုံ၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းအားမည်သို့ ရှောင်ရှားနိုင်ခြင်းနှင့် ကွန်ဒုံးအားလိုအပ်ပါက အသုံးပြုနိုင်ခြင်းတို့အားသိမည်ဆိုပါက နောင်လာမည့် နောင်လာနောက်သားလူငယ်များအား ရောဂါပိုးမကူးစက်နိုင်ရန် ကာကွယ်တားဆီးပေးနိုင်သည်။

၄။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်နိုင်သည့် HIV ရောဂါပိုး ရှိမှုအားလျှော့ချနိုင်ရန် လိင်ဆက်ဆံခြင်း လုံးဝမပြု လုပ်ရန်၊ လူအယောက်ပေါင်းများစွာဖြင့် လိင်ဆက်ဆံ မှုအား လျှော့ချရန်၊ ရောဂါပိုးကူးစက်မှုမရှိသည့် မိမိ၏ အတွဲနှင့်သာလိင်ဆက်ဆံရန်၊ လိင်ဆက်ဆံရာတွင် လိင်တံ ကိုအဂ်ါထဲသို့မထိုးသွင်းခြင်း သို့မဟုတ် ကွန်ဒုံး သုံးရမည်။ ကွန်ဒုံးအား နည်းလမ်းမှန်မှန်နှင့်အမြဲတမ်း အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် HIV ရောဂါပိုးအားကာကွယ်နိုင် သည့်အပေါ် လူ့အသက်အားလည်း ကာကွယ်နိုင်မည်။

ရောဂါပိုးမကူးစက်သေးသောလင်မယားနှစ်ယောက် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအပေါ် သစ္စာရှိခြင်းကြောင့် နှစ်ဦးစလုံး ကို HIV/AIDS ရောဂါမှ ကာကွယ်နိုင်သည်။

လိင်ဆက်ဆံရာတွင်တဦးထက်မကဘဲလူများစွာဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှုရှိပါက HIV/ AIDS ရောဂါပိုး ရရှိနိုင်သည့်အလားအလာပိုမိုရှိနိုင်ပြီး အခြားသူတဦးကိုလည်း ဆက်လက်ပြန့်ပွားကူးစက်စေနိုင်သည်။ မည်သို့ဆိုစေကာမူ လူတိုင်းတွင် HIV/ AIDS ရောဂါကိုလည်း ကူးစက် ရရှိနိုင်ပါသည်။

- သွေးစစ်ခြင်းသည် HIV ရောဂါပိုးရှိမရှိခြင်းကို အသေချာပြသနိုင်သည်။ ရောဂါပိုးရှိနေသောသူသည် လုံးဝကျန်းမာနေသည့် ရုပ်ပုံသဏ္ဌာန်ဆောင်နိုင်သည်။

လင်ဆက်ဆံရာတွင် နှစ်ဦးစလုံးထံမှရောဂါပိုးလုံးဝမရှိဟု ယုံကြည်မှုရှိနေမှသာလျှင် လင်ဆက်ဆံရာတွင် လွတ်လပ်စွာလုပ်ဆောင်သင့်သည်။ ဤသို့ယုံကြည်မှုမရှိပါက လုံခြုံစိတ်ချရသည့်လင်ဆက်ဆံခြင်းကို သာ ပြုလုပ်သင့်သည်။ လုံခြုံစိတ်ချရသည့် လင်ဆက်ဆံခြင်းဆိုလိုသည်မှာ (လင်တံအားပါးစပ်အတွင်းသို့ မထိုးသွင်းခြင်း၊ မိန်းမအင်္ဂါနှင့် စအိုပေါက်ထဲမထည့်ခြင်း) သို့မဟုတ် လက်တက်ကွန်ဒုံး (Latex) အား အမြဲတမ်းသုံးဆောင်ခြင်း (လက်တက်ကွန်ဒုံးဆိုသည်မှာ တိရိစ္ဆာန်အရေခွံ သို့မဟုတ် အလွန်ပါးလှာပြီး နူးညံ့သောပစ္စည်းဖြင့် ပြုလုပ်ထားသောကွန်ဒုံးများထက် ပေါက်ကွဲရန်ခက်ခဲသည့် ကွန်ဒုံးဖြစ်သည်။) သုံးပြီး သားကွန်ဒုံးအား ပြန်လည်အသုံးမပြုသင့်ပါ။

- ကွန်ဒုံးအား လင်ဆက်ဆံမည့်အချိန်တိုင်းတွင်အသုံးပြုသင့်သည်။ အကယ်၍လင်ဆက်ဆံမည့် လင်ဆက်ဆံဖေါ်သော်ငင်း၊ ကိုယ်ကိုဌ်ဌသော်ငင်း၊ HIV ပိုးကူးစက်ခြင်းမရှိမှသာလျှင် လင်တံထိုးသွင်းသော လင်ဆက်ဆံခြင်းကိုပြုလုပ်သင့်သည်။ ကွန်ဒုံးမပါသောလင်ဆက်ဆံခြင်းတကြိမ်အတွင်းပင် HIV ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်သည်။

- အမျိုးသမီးအင်္ဂါထဲ (ယောနိ) သို့မဟုတ် အခြားစအိုအပေါက်များထဲသို့ လင်တံထည့်သွင်းမည် ဆိုပါက ကွန်ဒုံးအား အမြဲတမ်းအသုံးပြုရမည်။

ချဲပျစ်သောအရည်လိမ်းထားသောကွန်ဒုံးများသည် ကိုယ်တွယ်သည့်အချိန် သို့မဟုတ် အသုံးပြုသည့် အချိန်တွင် ပေါက်ပြဲရန်ခဲယဉ်းသည်။ အဆီရည်မဝသောကွန်ဒုံးအား အသုံးပြုပါက စီလီကွန် သို့မဟုတ် ဂရစ်စလင်း အရည်များကိုထည့်သုံးသင့်သည်။ ထိုအရည်များမရှိလျှင် တံတွေးကိုအသုံးပြုနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း ရေနံဖြင့်ပြုလုပ်သော (ထမင်းဟင်းချက်ဆီ၊ Vaseline ကဲ့သို့ ကလေးအတွက်လိမ်းဆေး သို့မဟုတ် အသားပါတ်ဆီလိမ်းဆေး) များကို အသုံးမပြုသင့်ပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကွန်ဒုံးအား ပျက်ဆီးစေနိုင်သည်။ အကောင်းစားပြုလုပ်ထားသော ကွန်ဒုံးများသည် စအိုအပေါက်များအတွင်း လင်တံ ထိုးထည့်သည့် လင်ဆက်ဆံမှုမှကာကွယ်နိုင်သည်။

- HIV ရောဂါပိုးသည် ပါးစပ်ဖြင့်လင်ဆက်ဆံခြင်းပြုလုပ်ရာတွင်လည်းကူးစက်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အမျိုးသားများသည်လည်း အမျိုးသားကွန်ဒုံးသုံးသင့်ပြီး အမျိုးသမီးများအတွက် အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံးများကိုလည်း အသုံးပြုသင့်သည်။ (သို့သော် မိန်းမကွန်ဒုံးများမှာ လင်ဆက်ဆံမှုမရသော ရောဂါအားလုံးကိုအကာအကွယ်မပေးချေ။)

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် လင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်နိုင်သည့်ရောဂါများသည် လင်အချင်းချင်းထိတွေ့ သည့်အချိန်တိုင်းတွင် ကူးစက်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်ကွန်ဒုံးအား လင်ဆက်ဆံမှုမပြုလုပ်ခင်အချိန်တိုင်းတွင် အသုံးပြုသင့်သည်။

လိင်ခြင်းထိတွေ့မှုမရှိဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည် HIV ပိုးကူးစက်မှုရာခိုင်နှုန်းနည်းသွားနိုင်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အခြားသောလိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်နိုင်သည့်ရောဂါအားလုံးကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။

အမျိုးသားသုံးကွန်ဒုံးမသုံးလိုပါက အခြားနည်းတနည်းမှာ အမျိုးသမီးကွန်ဒုံးကိုအသုံးပြုနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးကွန်ဒုံးသည် ပိုမိုပျော့ပျောင်းပြီး အမျိုးသမီးလိင်အင်္ဂါအပေါ်အားဖုံးထားခြင်းဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးကွန်ဒုံးတဖက်စွန်းစီတွင် အဝိုင်းသဏ္ဌာန်အရာတခုရှိပြီး ၎င်းသည်လိင်ဆက်ဆံသည့်အချိန်တွင် အခြားတဖက်သည် အမျိုးသမီးလိင်အင်္ဂါအတွင်းဝင်နေမည်ဖြစ်ပြီး အခြားတဖက်သည် အပြင်တွင်ထိန်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ လိင်ဆက်ဆံမှုမစမီအချိန်တွင် အမျိုးသမီးမှမိမိ၏လက်ချောင်းအားအသုံးပြုပြီး အမျိုးသမီးအင်္ဂါအတွင်းသို့ ထိုးထည့်ထားခြင်းဖြင့် လိင်ဆက်ဆံနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးအတွက် ကွန်ဒုံးကို (Polyurethane)နှင့် ပြုလုပ်ထားသောကြောင့်ရေနှင့်ပြု လုပ်ထားသောအဆီဖြစ်စေ၊ ရေနံဆီမှရသော ချောဆီများဖြင့်ဖြစ်စေ လိမ်းနိုင်ပြီးပျက်စီးခြင်းမရှိပေ။

အရက်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးသုံးစွဲခြင်းသည် မိမိ၏ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှုကိုပျက်စီးနိုင်သည်။ AIDS အကြောင်းအားသိနေသော်လည်း ဆေးဝါးသုံးစွဲနေသည့်အချိန်အရက်သောက်သည့်အချိန်တွင် စိတ်ချလုံခြုံသော လိင်ဆက်ဆံမှုပြုလုပ်ရမည်ကို သတိမရတော့သောကြောင့် အဓိကမထားတော့ချေ။

၅။ အမျိုးသမီးငယ်များမှာ HIV ရောဂါကူးစက်ရှိနိုင်ရန်အလားအလာမြင့်မားပြီး မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်မှုအတွက် အကူအညီရသင့်ပြီး သူတို့၏လိုလားတောင့်တမှုမဟုတ်သောလိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့်လုံခြုံမှုမရှိသောလိင်ဆက်ဆံခံရခြင်းမှ ကာကွယ်မှုရှိရမည်။

နိုင်ငံအတော်များများအတွင်း HIV ရောဂါပိုးကူးစက်မှုများအတွင်း ဆယ်ကျော်သက်အမျိုးသမီးငယ်များအား ကူးစက်မှုသည် ဆယ်ကျော်သက်အမျိုးသားများထက် ကူးစက်မှုပိုမိုများပြားသည်။ ဆယ်ကျော်သက်အမျိုးသမီးငယ်များသည် HIV ရောဂါပိုးများ၏ သားကောင်အဖြစ် လွယ်ကူစွာရောက်ရသည့်အကြောင်းအရင်းမှာ –

- ငယ်ရွယ်သောအမျိုးသမီးငယ်များသည် ရောဂါ၏ဆိုးကျိုးများကို မသိနိုင်ခြင်းလည်းဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့နည်းတူ မိမိတို့ကိုယ်၌အတွင်း လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်နိုင်ရန် တားဆီးနိုင်ခြင်းမရှိခြင်းလည်းဖြစ်နိုင်သည်။

- အမျိုးသမီးငယ်တို့၏ လိင်အင်္ဂါသည် အရွယ်ရောက်အမျိုးသမီးကြီးများထက် ပိုမိုနူးညံ့ခြင်းကြောင့် ကူးစက်ခြင်းမှပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

- အချို့သောအခြေအနေများတွင် အရွယ်ရောက်အသက်ကြီးအမျိုးသားများမှ လိင်ဆက်ဆံမှု အတွေ့အကြုံမရှိခြင်း သို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံနည်းသည့်ငယ်ရွယ်သည့်အမျိုးသမီးငယ်များနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုလုပ်လိုကြခြင်း၏အကြောင်းအရင်းမှာ ရောဂါပိုးကူးစက်မှုမရှိနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။

အမျိုးသမီးငယ်များနှင့်အရွယ်ရောက်အမျိုးသမီးများသည် လိုလားတောင့်တမှုမရှိဘဲလိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ လုံခြုံစိတ်ချမှုမရှိသော လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ငြင်းဆန်နိုင်သည့်အခွင့်အရေးများ ရှိနေပြီးဖြစ်သည်။ မိဘ၊ ဆရာသမားများမှ အမျိုးသမီးငယ်များနှင့်အမျိုးသားငယ်များအား သိသင့်သိထိုက်သော အမျိုးသမီးများနှင့်ပါတ်သက်သောအခွင့်အရေးများကို ဆွေးနွေးပြောဆိုသင့်သည်။ ထို့အတူ လူငယ်အမျိုးသားများကိုလည်း အမျိုးသမီး ငယ်များအား တန်းတူစွာဆက်ဆံအသိအမှတ်ပြုရန်နှင့် အမျိုးသမီးငယ်များအား လိုလားတောင့်တမှုမရှိဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်းအား ရှောင်ရှားရန်နှင့် အမျိုးသမီးငယ်များမှမလိုအပ်သော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအပေါ်စီး ဆက်ဆံမှုအား ကူညီကာကွယ်ရန် တိုက်တွန်းနိုးဆော်သင့်သည်။

၆။ မိဘနှင့်ဆရာသမားများသည် လူငယ်များအား HIV/AIDS ရောဂါကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် အတွက် HIV/AIDS အားမည်သို့ရှောင်ရှားကာကွယ်သင့်သည်၊ ကူးစက်ပြန့်ပွါးမလုပ်ရန်မည်သို့ရှောင်ရှားရမည်ကို လူငယ်များအားပြောပြခြင်းကူညီနိုင်သည်။ အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားကွန်ဒုံးသုံးခြင်းများအား နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာအသုံးပြုရန် ပြောပြသင့်သည်။

HIV/ AIDS ၏ဆိုးကျိုးအားလူငယ်များမှ သိရှိနားလည်ရန်လိုအပ်သည်။ မိဘ၊ ဆရာသမား၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သား၊ ဒေသအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းလူထုမှ ရွေးချယ်တင်မြှောက်ထားသည့်လူများမှ လူငယ်များအား HIV/ AIDS ၏ဆိုးကျိုးများ၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်သည့် ရောဂါများနှင့် မလိုလား၊ မစီစဉ်ထားသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းတို့အကြောင်း သတိပေးသင့်သည်။

လူငယ်များနှင့်လိင်အကြောင်းပြောဆိုဆွေးနွေးရာတွင် သက်တောင့်သက်သာမှုမရှိဘဲ အခက်အခဲဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကျောင်းတက်နေသောကလေးသူငယ်များနှင့် HIV/ AIDS အကြောင်းဆွေးနွေး ရာတွင် HIV/ AIDS ဆိုသည့်အရာအား ကလေးများမည်သို့သိနားလည်ကြောင်း စသည့်မေးခွန်းများနှင့်

စမေးပြီးဆွေးနွေးနိုင်သည်။ ယင်းတို့မှအဖြေပေးလာသည့်အပေါ်မှန်ကန်သည့် သတင်းများပါလာပါက ထိုအခွင့်ကောင်းကိုယူပြီး သတင်းမှန်များအား ကလေးငယ်များကို ပြန်လည်ရှင်းပြနိုင်ပါသည်။ လူငယ်များနှင့်စကားပြောဆိုခြင်း၊ သူတို့ပြောသောစကား နားထောင်ခြင်းသည် အလွန်အရေးပါလှသော အရာဖြစ်သည်။ အကယ်၍ မိဘများမှ မိမိတို့၏သားသမီးများနှင့် ပြောရန်သက်တောင့်သက်သာမရှိ လျှင် ကျောင်းဆရာများ သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးတစ်ဦးဦး သို့မဟုတ် အခြားသူတစ်ဦးဦးထံမှ မိမိတို့၏ သားသမီးများအား HIV/ AIDS အကြောင်းအား မည်သို့ပြောဆိုဆွေးနွေးရမည်ကို အကြံဉာဏ်များ တောင်းဆိုသင့်သည်။

လူငယ်များနားလည်ရမည့်အချက်မှာ HIV/ AIDS ရောဂါအတွက် ကာကွယ်ဆေး သို့မဟုတ် ကုသနိုင်မည့် ဆေးဝါးများမရှိပါ။ သူတို့သိရှိရမည့်အရာမှာ HIV/ AIDS ရောဂါမရအောင် ကာကွယ်ခြင်းသည် ယင်းရောဂါအားကာကွယ်နိုင်သည့် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ လူငယ်များအတွင်း လိင်ဆက်ဆံခြင်းအား ငြင်းဆိုနိုင်ရန် အားပေးခြင်းများ ပြုလုပ်သင့်သည်။

ဒေသတွင်းလူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွင်း HIV ရောဂါခံစားနေရသည့်ကလေးငယ်များ၊ အသက်အရွယ်ရလူများအား လူမှုရေးအရဆက်ဆံခြင်းဖြင့် HIV/ AIDS ရောဂါ မကူးစက်နိုင်သည့်အကြောင်းကို ကလေးများ သိရှိရန်လိုအပ်သည်။

HIV/ AIDS ရောဂါခံစားနေရသူများသည် ယုယပြုစုခြင်းနှင့် အထောက်အပံ့ပေးခြင်းတို့အား လိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့်လူငယ်လူရွယ်များသည် ဝေဒနာသည်များအား မိမိတို့တွင်ကိုယ်ချင်းစာနားလည်မှုရှိကြောင်း ပြသခြင်းအားဖြင့် ကူညီနိုင်သည်။

၇။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှတဆင့်ရင်သွေးငယ်အား HIV ပိုးအားကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်အချိန်၊ မွေးဖွားချိန်နှင့်နို့တိုက်ကျွေးသည့်အချိန်တွင် လက်ဆင့်ကမ်းကူးစက်စေနိုင်သည်။ HIV ပိုးရှိသည်ဟု သံသယဝင်ခံရသောကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် (သို့) မိခင်လောင်းဖြစ်သူသည် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံမှ စမ်းသပ်ခံခြင်းနှင့်အကြံဉာဏ်တောင်းခံခြင်းများ ပြုလုပ်သင့်သည်။

မိခင်မှကလေးသို့ HIV ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းအား လျော့နည်းလာအောင် လုပ်ဆောင်ရာတွင် အထိ ရောက်ဆုံးနည်းလမ်းမှာ အမျိုးသမီးများတွင် HIV ရောဂါပိုးမကူးစက်မိအောင် ကာကွယ်ရမည်။

အမျိုးသမီးများအားပညာပေးခြင်း၊ လုံခြုံစိတ်ချရသော လိင်ဆက်ဆံမှုနည်းများ သိရှိအောင် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း၊ ကွန်ဒုံးအားအသုံးပြုစေခြင်းနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုမှကူးစက်နိုင်သည့် အခြားသောရောဂါများကို ရှာဖွေကုသပြီး အမျိုးသမီးများတွင် HIV ကူးစက်မှုလျော့နည်းလာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးဦးမှ HIV ရောဂါပိုးရှိကြောင်းစစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက သူမသည်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားပေးအထောက်အကူပြုခြင်းနှင့် သူမ၏ဘဝရှေရေးအတွက်ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့် ရှေရေးအတွက် အစီအစဉ်ဆွဲရာတွင် အကူအညီများလိုအပ်မည်။ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများနှင့် NGO များကအမျိုးသမီးကို ဤဆုံးဖြတ်ချက်များချရာတွင် အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသိသင့်သိထိုက်သောအရာများ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်အချိန်အတွင်းအသုံးပြုနိုင်သည့်ဆေးဝါးတချို့သည် HIV /AIDS ရောဂါပိုးကူးစက်မှုအန္တရာယ်မှ လျော့ချနိုင်သည့်ဆေးဝါးကုသမှုရှိခြင်း။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်အချိန်နှင့်မွေးဖွားသည့်အချိန်တွင် ဂရုစိုက်ကုသမှုနည်းလမ်းအား ထိရောက်စွာပြုလုပ်နိုင်ပါက မွေးဖွားလာမည့် မိမိ၏ရင်သွေးငယ်အား HIV/AIDS ရောဂါ ကူးစက်မှု အန္တရာယ်မှ လျော့နည်းစေနိုင်သည်။

မိခင်လောင်းများသိသင့်သိထိုက်သည့်အရာမှာ မိမိတို့၏ရင်သွေးငယ်များအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ကျွေးမွေးရာတွင်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့်နည်းလမ်းများနှင့် ယင်းတို့နှင့်သက်ဆိုင်သော ဆိုးကျိုးများကို သိရှိရမည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် ယင်းလုပ်ငန်းများတွင်ကူညီနိုင်ပြီး မည်သည့်နည်းလမ်းများအားရွေးချယ်သင့်သည်ကို ပြသခြင်းအားဖြင့် မိမိ၏ရင်သွေးငယ်များကို HIV/AIDS ရောဂါကူးစက်နိုင်သည့်ရန်မှ ကာကွယ်နိုင်သည်။

ဆေးကုသမှုမခံယူရသော HIV/AIDS ရောဂါပိုးရှိသည့်မိခင်တစ်ဦးမှ မွေးဖွားလာသည့်ကလေးငယ်သုံးဦးထဲမှ တစ်ဦးသည် HIV ရောဂါပိုးကို မွေးကတည်းကရလာမည်။ သို့သော်မွေးဖွားလာသောကလေးငယ်သုံးပုံနှစ်ပုံခန့်သည် ၅ နှစ် မပြည့်မီအချိန်အတွင်း သေဆုံးတတ်ကြသည်။

၈။ မသန့်ရှင်းသော ဆေးထိုးပြွန်နှင့်ဆေးထိုးအပ် သုံးခြင်းဖြင့် HIV ရောဂါပိုးအားကူးစက်နိုင်သည်၊ အထူးသဖြင့်ဆေးထိုးခြင်းမှတဆင့်ကူးစက်စေသည်။ သုံးပြီးသားမူတ်ဆိတ်ရိတ်ဂျုတ်တုံးခါး သို့မဟုတ် ခွဲစိတ်ကရိယာကိုသုံးခြင်းအားဖြင့် HIV ပြန့်ပွားကူးစက်မှုကိုလည်းဖြစ်စေနိုင်သည်။

စနစ်တကျသန့်စင်ခြင်းမရှိဘဲ ဆက်လက်သုံးစွဲသော ဆေးထိုးအပ်များမှ HIV ရောဂါပိုးများကို လူတစ်ဦးမှ အခြားတစ်ဦးသို့ ကူးစက်နိုင်သည်။ သန့်စင်ခြင်းမရှိသောအရာများအား သန့်စင်မှုမပြုလုပ်မချင်း အခြားလူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ အသားအရည်ထဲသို့ ထည့်သွင်းခြင်းမပြုလုပ်သင့်ပါ။

မိမိကိုယ်ကိုဆေးထိုးသုံးစွဲခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးထိုးသုံးစွဲသောသူနှင့်လုံခြုံစိတ်ချမှုမဖြစ်သောလိင်ဆက်ဆံမှုရှိခဲ့ပါက ယင်းလူသည် HIV ရောဂါပိုးကူးစက်မှုဖြစ်နိုင်မှု အခြေအနေမြင့်မားလှသည်။ ဆေးထိုးအပ်ဖြင့် ဆေးသုံးစွဲသော လူများသည် သန့်စင်ဆေးကြောပြီးသောဆေးထိုးအပ်များသာသုံးသင့်ပြီး အခြားသူများ သုံးပြီးသောဆေးထိုးအပ်များကိုလည်း အသုံးမပြုသင့်ပေ။

ဆေးထိုးခြင်းအား ကျန်းမာရေးလုပ်သားမှအပ အခြားသောသူများ မပြုလုပ်သင့်ပါ။ ကလေးသူငယ် သို့မဟုတ် အရွယ်ရောက်သူတစ်ဦးချင်းကို ကာကွယ်ဆေးများထိုးရာတွင် သန့်စင်ပြီးဖြစ်သော ဆေးထိုးအပ်အသစ်ကိုသာ အသုံးချသင့်သည်။

ဆေးထိုးအပ်များအား အခြားသူတဦးဦးနှင့်ဖြစ်စေ မိမိ၏မိသားစုတဦးဦးနှင့်ဖြစ်စေ ရောသုံးပါက HIV ရောဂါနှင့် အခြားသောရောဂါများကူးစက်ရန်အတွက် အခွင့်အရေးဖြစ်စေသည်။ ဆေးထိုးအပ်များကို အခြားသူတစ်ဦးဦးနှင့် လုံးဝအတူသုံးစွဲခြင်းမပြုလုပ်သင့်ပေ။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအား ဆေးထိုးမည့် အချိန်တွင် မိဘများမှဆေးထိုးအပ်အသစ်များ အသုံးပြုရန်တိုက်တွန်းရမည်။

ခွဲစိတ်မှုတခုခုပြုလုပ်မည်ဆိုပါက မသန့်ရှင်းသော ဓားများကိုသုံးပါက HIV ရောဂါပိုးများ ကူးစက်နိုင်သည်။ ခွဲစိတ်မည့်ပစ္စည်းများအား ခွဲစိတ်ခံရမည်လူနာတဦးခြင်းဖြစ်စေ၊ မိသားစုအတွင်းက တစ်ဦးချင်းစီအတွက် ခွဲခြားသင့်ပြီး သန့်စင်ပြီးမှသာလျှင် အသုံးပြုသင့်သည်။

မွေးလာသောကလေးငယ်များ၏ ချက်ကြိုးဖြတ်ရာတွင် သန့်စင်ပြီးသောကိရိယာများဖြင့် အသုံးပြုပြီးဖြတ်တောက်သင့်သည်။ မွေးဖွားသည့်အချိန်၊ ခွဲစိတ်မွေးသည့်အချိန်တွင် သွေးများနှင့်ထိတွေ့မှုအား များစွာသတိထားရမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ဖြစ်နိုင်ပါလက်အိတ်များကို အသုံးပြုသင့်သည်။

သွားကုသခြင်း၊ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်း၊ မျက်နှာနှင့်အသားအရည်များကို ပြုပြင်ကုသခြင်း၊ နားကုသခြင်းနှင့် ဆိုင်သောကိရိယာတန်ဆာပလာများသည် လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် အသုံးပြုသည့်ပစ္စည်းများ မဟုတ်ဘဲ လူအများအတွက်အသုံးပြုပါက ကောင်းမွန်စွာသန့်စင်ချင်းမရှိလျှင် ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။ ထိုလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်နေသည့်လူမှာလည်း သွေးများနှင့်ထိတွေ့မှုရှိပါက ကောင်းမွန်စွာ ကာကွယ်မှုဖြင့် ကိုင်တွယ်ရမည်ဖြစ်သည်။

၉။ လင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်သောရောဂါရှိသူများသည် HIV ရောဂါပိုးကူးစက်မှုရှိရန်နှင့် ပြန့်ပွားစေရန်အတွက် အန္တရာယ်ရှိသည်။ လင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်နိုင်သော ရောဂါရှိသူများသည် ထိရောက်သည့်ကုသမှုများလုပ်သင့်ပြီး လင်ဆက်ဆံမှုအား ရှောင်ရှားသင့်သည် သို့မဟုတ် လင်ဆက်ဆံရာတွင် ကွန်ဒုံးကိုနည်းလမ်းမှန်ကန်စွာအသုံးပြုပြီး လုံခြုံမှုရှိသောလင်ဆက်ဆံမှုကိုပြုလုပ်သင့်သည်။

လင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်နိုင်သောရောဂါများမှာ လင်အင်္ဂါအချင်းချင်းထိတွေ့မှုမှရရှိလာသော ကူးစက်မှုများကိုဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့မှာ သုတ်ကောင်၊ အမျိုးသမီးအင်္ဂါအရည်များ၊ သွေးများမှတဆင့် သို့မဟုတ် လင်အင်္ဂါအသားအရည်များမှအနာ၊ ပေါက်ပြမှုများရှိနေသော နေရာများမှတဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

လင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်နိုင်သောရောဂါများသည် လူကိုယ်ခန္ဓာအား ကြီးမားစွာထိခိုက်ပျက်စီးစေသည်။

ဂနိုဠောင်းကျရောဂါ သို့မဟုတ် ဆစ်ဖလစ်ခေါ် လင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်သောရောဂါများသည် HIV ရောဂါပိုးများအား ကူးစက်နိုင်ရန်အတွက် အလားအလာအများဆုံးဖြစ်သည်။ လင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်

နိုင်သောရောဂါရှိသူများသည် HIV ရောဂါပိုးရှိသူများနှင့် လုံခြုံစိတ်ချမှုမရှိသောလိင်ဆက်ဆံခြင်းများ ပြုလုပ်ပါက HIV ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်မှုသည်အခြားသော ရိုးရိုးအခြေအနေထက် ၅ ဆမှ ၁၀ ဆအထိ ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများသည်။

- လက်တက်ကွန်ဒုံးအား အမြဲတမ်းသုံးခြင်း၊ နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာသုံးခြင်းသည်၊ ကာမဆက်ဆံသည့် အချိန်တွင် HIV ရောဂါနှင့် အခြားသောလိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ရရှိနိုင်သောရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ပြန့်ပွားမှုကိုလည်း ထိန်းသိမ်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

- လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်နိုင်သောရောဂါများရှိသည်ဟုမိမိကိုယ်ကိုယ်သံသယဖြစ်နေသူသည် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများထံသို့ အကြံဉာဏ်များတောင်းသင့်ပြီး ကုသခြင်းများကို ပြုလုပ်သင့်သည်။ သူတို့သည် အခြားသောသဘာဝမဟုတ်သည့်ကာမဆက်ဆံခြင်းနည်းလမ်းများကို ရှောင်ရှားသင့်ပြီး ကွန်ဒုံးများကို အမြဲတမ်း အသုံးပြုသင့်သည်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်နိုင်သောရောဂါများရှိနေပါက လင်မယားအချင်းချင်းကြား အသိပေးသင့်ပြီး ကုသခြင်းကိုပြုလုပ်သင့်သည်။ အကယ်၍ ကုသခြင်းမပြုလုပ်ပါက တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကို ကူးစက်မှုများဖြစ်စေနိုင်သည်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါတော်တော်များများကို ပျောက်ကင်းအောင်ကုသနိုင်သည်။

လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်နိုင်သောရောဂါ ရရှိထားသောအမျိုးသားများသည် အခြေအနေတော်တော်များများတွင် ဆီးသွားသည့်အချိန်တွင် ဆီးကြောင်းနာတတ်သည်၊ ဝေးစေ့များတွင် အနာများပေါက်တတ်သည်၊ လိင်တံတွင်အနာများဖြစ်တတ်သည်၊ လိင်တံ၏ထိပ်ဖျားအပေါက်တွင်အနာဖြစ်တတ်သည်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်နိုင်သောရောဂါကူးစက်ခံရသော အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသမီးအင်္ဂါမှ ထွက်လာသောအရည်များမှာ ပုံမှန်မဟုတ်သောအရောင်များထွက်လာမည်၊ အနံ့အသက်ဆိုးများထွက်လာမည်၊ အင်္ဂါထိပ် သို့မဟုတ် အတွင်းပိုင်းတွင်ယားယံပြီးနာကျင်တတ်သည်။ ထို့အတူ တချို့အခြေအနေများတွင်လည်း လိင်ဆက်ဆံခြင်းမပြုလုပ်ခင် သို့မဟုတ် ပြုလုပ်ပြီးအချိန်တွင် မမျှော်လင့်ဘဲ သွေးထွက်ခြင်းများဖြစ်တတ်သည်။ အချို့သော ကူးစက်မှုများသည် ကိုယ်ပူခြင်း၊ အာသီးယောင်ခြင်းများဖြစ်တတ်သည်။ သို့သော်လည်း အမျိုးသမီးများ၌ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်နိုင်သောရောဂါတော်တော်များများကို သိရှိနိုင်ခြင်းမရှိပါ။ ထိုနည်းတူ အမျိုးသားများ၌ ဖြစ်ပေါ်နိုင် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်နိုင်သောရောဂါတချို့ကိုလည်း ကြိုတင်သိရှိနိုင်ခြင်းမရှိပါ။

သို့သော်လည်း လိင်အင်္ဂါမှဖြစ်ပေါ်နေသောအရာအားလုံးသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများတခုတည်းမဟုတ်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ဆီးကြောင်းနာခြင်းစသည့်ရောဂါများသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်နိုင်သောရောဂါကြောင့်မဟုတ်သော်လည်း နာကျင်မှုဝေဒနာကိုခံစားရသည်။

လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်နိုင်သောရောဂါများအား သိရှိနိုင်ခြင်းမှာခါတ်ခွဲခန်းအတွင်းမှသာ အဖြေကို ရှာတွေ့ နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ဤနည်းလမ်းအား အသုံးပြုခြင်းမှာ ကုန်ကျစရိတ်များပြားပြီး၊ နေရာတိုင်းတွင်လည်းမရှိပါ။ ၁၉၉၀ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်နိုင်သောရောဂါအား “syndromic management” ခေါ်နည်းလမ်းဖြင့်အသုံးပြုပြီး ကုသမှုကိုပြုလုပ်ရန် ပြောဆိုခဲ့သည်။ “syndromic management” ဆိုသည်မှာ

- အဓိကဖြစ်နေသောရောဂါပိုးလက္ခဏာစုများကိုခွဲခြားခြင်း
- ထိုရောဂါပိုးများကို ပြန်လည်စီစစ်ပြီးဇယားအတွင်းထည့်ထားပါက ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုစီကို ကုသရန်အတွက် အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း
- အဓိကဖြစ်နေသောရောဂါလက္ခဏာအများစုအား ကုသမှုပြုလုပ်ခြင်း။
- မိမိတို့၏လိင်ဆက်ဆံဖော်များအားအသိပေးပြောကြားပြီး ဆေးဝါးများကုသမှုခံယူစေခြင်း။
- ကုသရန်ကုန်ကျစရိတ်နည်းသော ခါတ်ခွဲခန်းများလုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်လုပ်ဆောင်နည်းများရှိခြင်း။

ရောဂါပိုးများဖော်ထုတ်ခြင်းလုပ်နည်းအတွက် ဇယားကိုသုံးရာတွင် လူတိုင်းကအသုံးပြုနိုင်ပြီး တန်ဖိုးနည်းပြီး ထိရောက်မှုရှိကာ တစ်ပြိုင်တည်းကုသနိုင်ရမည်။

ထိခိုက်ဒါဏ်ရာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ကလေးဦးရေအယောက်ပေါင်း ၇၅၀,၀၀၀ ထိခိုက်ဒဏ်ရာအနာတရနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးရပြီး၊ အခြားသန်းပေါင်း ၄၀၀ မှာမူပြင်းထန်သည့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရကြသည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာအနာတရများသည် တသက်လုံးမသန်မစွမ်းဖြစ်မှုနှင့် ဦးနှောက်ချို့ယွင်းပျက်စီးမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်သာမက ကလေးငယ်များ အသက်ဆုံးရှုံးရန်နှင့် မသန်မစွမ်းဖြစ်ရန် အဓိကအကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာအနာတရအများစုမှာ ချော်လဲခြင်း၊ ထိခိုက်ဒါဏ်ရာရမှုမှ ရေနွေး သို့မဟုတ် မီးအပူလောင်ခြင်း၊ ရေနစ်ခြင်းနှင့် လမ်းပေါ်မတော်တဆထိခိုက်ဒါဏ်ရာ ဖြစ်ပေါ်လာစေခြင်းဖြစ်သည်။ ထိခိုက်ဒါဏ်ရာအများစုမှာ အိမ်တွင်းနှင့် အိမ်အနီးအနားတွင် အဖြစ်များရာ၊ ယင်းတို့အား ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သည်။ ဒဏ်ရာအနာတရ စတင်ဖြစ်ပွားချိန်ကတည်းက မိဘဖြစ်သူများမှပြုစုကိုင်တွယ်မည့် နည်းလမ်းများသိရှိပါက အန္တရာယ်နည်းသွားစေသည်။

သိထားသင့်သည့် အဓိကအချက်များ

မိသားစုတိုင်းနှင့်လူမှုအဖွဲ့အစည်းတို့မှသိထားသင့်သည့်အချက်အလက်များ

ထိခိုက်ဒါဏ်ရာများကိုကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

၁။ မိဘများနှင့် ကလေးထိန်းများမှ ကလေးငယ်များအားသေချာစွာဂရုစိုက်ပြီး လုံခြုံသန့်ရှင်းသည့် ပတ်ဝန်းကျင်နေရာတွင် ထားရှိပါက ထိခိုက်ဒဏ်ရာအနာတရများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သည်၊

၂။ ကလေးငယ်များအား မီး၊ မီးဖို၊ မီးခွက်၊ မီးခြစ်နှင့် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများနှင့် ဝေးသည့်နေရာတွင် နေစေသင့်သည်။

၃။ ကလေးငယ်များသည် တက်လိုက်ဆင်းလိုက်လုပ်ရသည်ကို အလွန်ကြိုက်နှစ်သက်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် လှေကားများ၊ ဝရံတာများ၊ မျက်နှာကျက်များ၊ ပြတင်းပေါက်များနှင့် ကလေးကစားသည့်နေရာများအား ကလေးငယ်များ မပြုတ်ကျနိုင်အောင် ကာကွယ်၍ဆောက်လုပ်ထားသင့်သည်။

၄။ ဓားများ၊ ကတ်ကြေးများ၊ ချွန်ထက်သည့်အရာများနှင့် မှန်ကွဲ၊ ပုလင်းကွဲများသည် ဆိုးရွားသောထိခိုက်ဒဏ်ရာအနာတရ ရမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေတတ်သည့် အတွက် ထိုပစ္စည်းများကို ကလေးငယ်များ လက်လှမ်းမမှီသည့်နေတွင် ထားရှိသင့်သည်။

၅။ ကလေးငယ်များသည် တွေ့ရှိသည့်အရာများကိုကောက်ပြီး ပါးစပ်ထဲတွင် ထည့်လေ့ရှိသည်။ သေးငယ်သည့်အရာများအား ကလေးငယ်များကောက်ယူစားမိ၍ လည်ချောင်းတွင်တစ်နေမှုမှ ကြိုတင်ကာကွယ်သည့်အနေဖြင့် ထိုပစ္စည်းများကို ကလေးငယ်များ လက်လှမ်းမမှီသည့်နေရာတွင် ထားရှိသင့်သည်။

၆။ အဆိပ်များ၊ ဆေးများ၊ ချွတ်ဆေးများ၊ အက်စစ်များ၊ ရေနံဆီ၊ ဆိန့်ဂ် လောင်စာဆီများအား သောက်ရေဗူး သို့မဟုတ် သောက်ရေပုလင်းထဲတွင် မထည့်ထားသင့်ပေ။ ယင်းအရည်နှင့် အဆိပ်များအား သိသာထင်ရှားသည့် ဗူးများတွင်ထည့်ထားပြီး ကလေးလက်လှမ်းမမှီနိုင်သည့်နေရာတွင် သိမ်းဆည်းထားသင့်သည်။

၇။ ကလေးငယ်များသည် ရေတိမ်တိမ်ကလေးတွင်ပင် ၂ မိနစ်ထက်မကြာပဲရေနစ်သေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ရေထဲတွင်ရင်း၊ ရေအနီးအနားတွင်ရင်း၊ ကလေးတစ်ယောက်တည်း မချန်ထားခဲ့သင်ပေ။

၈။ အထူးသဖြင့် အသက် ၅ နှစ်အောက်ကလေးငယ်များသည် လမ်းပေါ်တွင် အလွန်အန္တရာယ်ကြီးသည်။ ကလေးအနားတွင် တစ်စုံတစ်ယောက်အမြဲရှိသင့်ပြီး၊ ကလေးစတင်လမ်းလျှောက်တတ် သည့်အရွယ် ကစ၍ လမ်းပေါ်တွင်ကြုံတွေ့နိုင်သည့် အန္တရာယ်ကိစ္စများအကြောင်းကို သင်ပေးထားသင့်သည်။

ထိခိုက်ဒါဏ်ရာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

၁။ မိဘများနှင့်ကလေးထိန်းများမှ ကလေးငယ်များအား

သေချာစွာဂရုစိုက်ပြီး လုံခြုံသန့်ရှင်းသည့် ပတ်ဝန်းကျင် နေရာတွင်ထားရှိပါက ထိခိုက်ဒဏ်ရာအနာတရများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သည်။

အသက် ၁၈ လမှ ၄ နှစ်အရွယ်ကလေးငယ်များသည် ပြင်းထန်သည့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာအနာတရများ ရရှိခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းအတွက် အလွန်အလားအလာများသောအရွယ်ဖြစ်သည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာအများစုမှာ အိမ်တွင်းမှရရှိလာရခြင်းဖြစ်ပြီး ထိုအရာအားလုံးကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သည်။

အိမ်တွင်း၌ထိခိုက်ဒဏ်ရာအနာတရရှိစေနိုင်သည့် အဓိကအကြောင်းအရာများ

- မီးလောင်ခြင်း၊ ရေနွေးလောင်ခြင်း၊ အိုးပူလောင်ခြင်း၊ ပူပြင်းသည့်အစားအစာလောင်ခြင်း၊ ရေနွေးပူလောင်ခြင်း၊ ရေငွေ့ဟပ်ခြင်း၊ ဆီပူလောင်ခြင်း၊ ရေနံဆီမီးခွက် မီးပူလောင်ခြင်းနှင့် လျှပ်စစ်မီးလောင်ခြင်း၊ မီးသီးမီးချောင်းပူလောင်ခြင်း၊

- ဓား၊ ကတ်ကြေး၊ မှန်ကွဲ ပုလင်းကွဲ သို့မဟုတ် အခြားချွန်ထက်သည့်အရာများဖြင့် မတော်တဆ ထိခိုက်ရှမိခြင်း

- ခုံပေါ်၊ ကုတင်ပေါ်၊ လှေကား၊ စားပွဲနှင့် ပြတင်းပေါက်စသည့်တို့မှ ပြုတ်ကျခြင်း

- ငွေအကြွေစေ့များ၊ ကြယ်သီးများ၊ အခွံမာသီးများ စသည့်သေးငယ်အရာဝတ္ထုများကို မျိုချ၍ လည်ချောင်းတွင် တစ်ဆို့နေခြင်း။

- ရေနံဆီ၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ ချွတ်ဆေးနှင့် ချေးချွတ်ဆေးများ စသောအဆိပ်သင့်စေသောအရာများ

- ကွဲပြဲကြိုးပဲ့နေသည့် လျှပ်စစ်ကြိုးများအား တို့ထိမိ၍ လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ပလတ်ပေါက်ထဲတွင် တုတ်ဓားတစ်ခုခုဖြင့် ထိုးထည့်၍ လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်ခြင်း

လျှပ်ရှားတက်ကြွသည့်ကလေးငယ်များအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့် အရာဝတ္ထုများအားလုံးအား လက်လှမ်းမမှီနိုင်သည့်နေရာတွင် လုံခြုံစွာသိမ်းဆည်းထားသင့်သည်။

ကလေးငယ်များအား နာရီပေါင်းများစွာဖြင့် အလုပ်စေခိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် ခက်ခဲကြမ်းတမ်းသည့်အလုပ်စေခိုင်းခြင်း သိုမဟုတ် ကလေး၏ကျောင်းပညာရေးကို အနောက်အယှက်ပေးခြင်း စသည်တို့အား မပြုလုပ်သင့်ပေ။ ကလေးငယ်များအား လေးလံကြမ်းတမ်းသည့်အလုပ်၊ အန္တရာယ်ကြီးသည့်တန်ဆာပလာနှင့် အဆိပ်သင့်စေသည့်အရာများထိတွေ့မှု စသည်တို့မှ ကာကွယ်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။

၂။ ကလေးငယ်များအား မီး၊ မီးဖို၊ မီးခွက်၊ မီးခြစ်နှင့် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများနှင့် ဝေးသည့်နေရာတွင်နေစေသင့်သည်။

မီးလောင်ခြင်းနှင့် အပူလောင်းခြင်းများသည် ကလေးငယ်များတွင် အဓိကအဖြစ်များဆုံးဖြစ်သော ထိခိုက်ဒါဏ်ရာများဖြစ်သည်။ ထမင်း၊ ဟင်းချက်သည့်အိုးများ၊ ရေနွေးများ၊ ပူပြင်းသည့်အစားအစာများနှင့် မီးပူများအား ကလေးငယ်များ မကိုင်မိ၊ မထိမိရန် ကောင်းမွန်စွာ ကာကွယ်ပေးရန်လိုအပ်သည်။ အပူလောင်ခြင်းသည် အများအားဖြင့် ပြင်းထန်သည့်ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်စေပြီး တသက်လုံးမပျောက်နိုင်တော့သည့် ဒဏ်ရာလည်းဖြစ်နိုင်သည်မက တခါတရံအား အသက်ပါဆုံးရှုံးစေနိုင်ပါသည်။ ယင်းထိခိုက်အန္တရာယ်ဖြစ်သောအကြောင်းကိစ္စ အများစုအား ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သည်။

အပူလောင်ခြင်းကို အောက်ပါကဲ့သို့ကာကွယ်နိုင်သည်။

- ကလေးငယ်များကို မီး၊ မီးခြစ်နှင့် ဆေးလိပ်များနှင့် ဝေးသည့်နေရာတွင်ထားရှိရန်

- မီးဖိုကို ကလေးငယ်များ လက်လှမ်းမမှီသည့် ပြန့်သည့်နေရာ (မျက်နှာပြင်ညီသည့်နေရာ) တွင် ထားရှိသင့်သည်။ အကယ်၍ မီးဖိုအပြားကိုအသုံးပြုပါက ယင်းမီးဖိုအား မြေကြီးပေါ်တွင် အလွယ်တကူတိုက်ရိုက် မလုပ်ပဲ၊ မြေကြီးဖို့၍ သီးသန့်ပြုလုပ်သင့်သည်။

- ထမင်း၊ ဟင်းချက်သည့်အိုးများ၏လက်ကိုင်ကို ကလေးငယ်များ လက်လှမ်းမမှီသည့်နေရာတွင် ထားသင့်သည်။

- ဓာတ်ဆီ၊ ရေနံဆီ၊ မီးခွက်များ၊ မီးခြစ်၊ ဖယောင်းတိုင်၊ မီးပူနှင့် လျှပ်စစ်မီးကြိုးများအား ကလေးနှင့် ဝေးသည်နေရာတွင် သိမ်းဆည်းထားသင့်သည်။

ကလေးငယ်များသည် လျှပ်စစ်မီးပလပ်ပေါက်ထဲတွင် လက်နှိုက်ထည့်မိပါက သို့မဟုတ် အခြား အရာဝတ္ထုပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ထည့်မိပါကပြင်းထန်သည့် ဒဏ်ရာအနာတရများ ရစေနိုင်ပါသည်။ ယင်းမီးပလပ်ပေါက်များကို ကလေးငယ်များလက်မနှိုက်မိအောင် တခုခုဖြင့် ဖုံးကာထားသင့်သည်။

လျှပ်စစ်မီးကြိုးများကို ကလေးငယ်များလက်လှမ်းမမှီသည့်နေရာတွင် သိမ်းဆည်းထားသင့်သည်။ ပွန်းပဲ့နေပြီးဖြစ်သည့် လျှပ်စစ်မီးကြိုးများသည် ကလေးအတွက်လွန်စွာ အန္တရာယ်ကြီးသည်။

၃။ ကလေးငယ်များသည် တက်လိုက်ဆင်းလိုက်လုပ်ရသည်ကို အလွန်ကြိုက်နှစ်သက်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် လှေကားများ၊ ဝရံတာများ၊ မျက်နှာကျက်များ၊ ပြတင်းပေါက်များနှင့် ကလေးကစားသည့်နေရာများအား ကလေးငယ်များမပြုတ်ကျနိုင်အောင် ကာကွယ်၍ ဆောက်လုပ်ထားသင့်သည်။

ပြုတ်ကျခြင်းသည် အရိုးကြိုးခြင်း၊ ဦးခေါင်းတွင် ပြင်းထန်သည့်ဒဏ်ရာရစေခြင်းနှင့် အမာရွတ်များဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ကို အများဆုံးဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အမြင့်မှ ပြုတ်ကျခြင်းမှ အောက်ပါကဲ့သို့ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်။

- ကလေးငယ်များ အန္တရာယ်ရှိသည့်နေရာများသို့မတက်ရန် သွန်သင်ဆုံးမ နားချပေးခြင်း၊
- တံခါး၊ ပြတင်းပေါက်၊ ဝရံတာ သို့မဟုတ် လှေကားများကို အကာများဆောက်လုပ်ထားခြင်း
- အိမ်ကို စနစ်တကျ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ ထားရှိပြီး၊ အလင်းရောင်ကောင်းမွန်စွာရနေအောင်ပြုလုပ်ခြင်း

၄။ ဓားများ၊ ကတ်ကြေးများ၊ ချွန်ထက်သည့်အရာများ နှင့်မှန်ကွဲ၊ ပုလင်းကွဲများသည်ဆိုးရွားသော ထိခိုက်ဒဏ်ရာအနာတရ ရမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေတတ်သည့်အတွက် ထိုပစ္စည်းများကို ကလေးငယ်များလက်လှမ်းမမှီသည့် နေတွင်ထားရှိသင့်သည်။

မှန်ကွဲ ပုလင်းကွဲများသည် ပြင်းထန်သည့်ပွန်းပဲ့ရှမ်ခြင်း၊ သွေးများလွန်စွာထွက်ခြင်းနှင့် ဒဏ်ရာမှတဆင့် ရောဂါပိုးများဝင်ရောက်နိုင်ခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ မှန်များနှင့် ပုလင်းများအား ကလေးငယ်များနှင့်ဝေးရာ လက်လှမ်းမမှီသည့်နေရာများတွင် သိမ်းဆည်းထားပြီး၊ အိမ်တွင်းနှင့် ကလေးဆော့ကစားသည့် နေရာတွင်လည်း မှန်ကွဲ ပုလင်းကွဲများမရှိအောင် ရှင်းလင်းထားသင့်သည်။ ငယ်ရွယ်သည့် ကလေးငယ်များကို မှန်ကွဲ၊ ပုလင်းကွဲများကိုမကိုင်ကစားရန် သွန်သင်ဆုံးမ၍ အရွယ်ရောက်သည့် ကလေးများတွင်လည်း ပုလင်းကွဲ၊ မှန်ကွဲများကို လုံခြုံသည့်နေရာတွင် လွှင့်ပစ်ထားရှိရန် သွန်သင်ပေးသင့်သည်။

ဓားများ၊ သင်တုန်းဓား၊ ဆံပင် အမွေးရိပ်ဓားများနှင့် ကတ်ကြေးများအား ကလေးငယ်များလက်လှမ်းမမှီသည့် နေရာတွင် သိမ်းဆည်းထားပြီး အရွယ်ရောက်သည့်ကလေးများတွင်လည်း ယင်းအရာများကို အန္တရာယ်ကင်း စွာကိုင်တွယ်တတ်အောင် သင်ကြားဆုံးမပေးသင့်သည်။

ချွန်ထက်သည့်သံများ၊ စက်ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် သံကြေးတက်သည့်သံဗူးများ ခွက်များသည် ရောဂါပိုးများဝင်နိုင်ပြီး ပြင်းထန်သည့်ဒဏ်ရာအနာတရများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ယင်းအရာများသည် ကလေးငယ်များ နေထိုင်ဆော့ကစားသည့်နေရာများနှင့် ဝေးကွာသည့်အရပ်တွင် ထားရှိသင့်သည်။ မှန်ကွဲ၊ ပုလင်းကွဲနှင့်သံဗူး၊ သံခွက်အဟောင်းများအပါအဝင် အိမ်တွင်းမလိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများအား စနစ်တကျ လုံခြုံသောနေရာ၌စွန့်ပစ်ထားရမည်။

အိမ်တွင်းနှင့် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်၌ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည့် ဒဏ်ရာအနာတရများအား ကြိုတင်ကာကွယ်တားဆီးရန်အနေဖြင့် ကျောက်တုံးခဲတုံးများနှင့် ချွန်ထက်သည့်အရာများ ပစ်ကစားခြင်း သို့မဟုတ် ဓားနှင့် ကပ်ကြေးများဆော့ကစားခြင်းအား အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည့်အကြောင်း ကလေးငယ်များကို သွန်သင်ဆုံးမပေးသင်သည်။

၅။ ကလေးငယ်များသည် တွေ့ရှိသည့်အရာများကို ကောက်ပြီး ပါးစပ်ထဲတွင် ထည့်လေ့ရှိသည်။ သေးငယ်သည့်အရာများအား ကလေးငယ်များ ကောက်ယူစားမိ၍ လည်ချောင်းတွင်တစ်နေမှုမှ ကြီးတင်ကာကွယ်သည့်အနေဖြင့် ထိုပစ္စည်းများကို ကလေးငယ်များလက်လှမ်းမမှီသည့်နေရာတွင် ထား ရှိသင့်သည်။

အိပ်သည့်နေရာနှင့် ဆော့ကစားသည့်နေရာများတွင် အသီးများ၊ ခဲလုံးများ၊ ကြယ်သီးများ၊ ပုတီးလုံး များ၊ ငွေအကြွေစေ့များ၊ သစ်သီးသစ်စေ့များ စသည့်ငယ်ရွယ်သည့် အရာများမရှိအောင် အမြဲရှင်းလင်း ထားသင့်သည်။

ကလေးငယ်များအား မြေပဲ၊ မာသည့်ချိုချဉ်များ၊ သို့မဟုတ် အရိုးများနှင့် အစေ့များပါဝင်သည့်အစား အစာများ မကျွေးသင့်ပေ။

ကလေးငယ်များ အစာစားသည့်အချိန်တွင် အမြဲတမ်းအနီးကပ် နည်းပြလမ်းညွှန် သွန်သင်ပေး၍ သူတို့စားမည့်အစားအစာများကိုလည်း အပိုင်းလိုက်သေးသေးလေးဖြစ်အောင် စားလို့လွယ်ကူအောင် ခွဲခြမ်းဖဲ့ထုတ်ပေးခြင်း စသဖြင့် ပြုလုပ်ပေးသင့်သည်။

ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လေပျို့နေခြင်း၊ အသံစူးရှစွာအသက်ရှူခြင်း၊ အသက်ရှူရာတွင် အသံမြည်ခြင်း သို့မဟုတ် စကားပြောရန်အသံမထွက်နိုင်ခြင်းစသည်တို့အသည် အသက်ရှူခက်ခြင်းနှင့် လည်မျိုတွင်ဆို့နစ်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟုပြသော သင်္ကေတများဖြစ်သည်။ ဆို့နစ်ခြင်းသည် အသက်အန္တရာယ်ကို ဖြစ်စေနိုင်သည့် အရေးပေါ် ဝေဒနာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကလေးထိန်းသူများအနေဖြင့် ကလေးငယ်မှ မိမိပါးစပ်အတွင်းသို့ တစ်စုံတစ်ခုဖြင့် ထည့်သည်ကိုမြင်သည်ဖြစ်စေ၊ မမြင်သည်ဖြစ်စေ အသက်ရှူသည့် ပြဿနာ အခက်အခဲ ဖြစ်ဖြစ်ချင်း ကလေးငယ်လည်ချောင်း၌ဆို့နင်နေသည်ဟု မှတ်ယူထားသင့်ပါသည်။ *(စာမျက်နှာ ၁၆၆ မှ၊ ဆို့နင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် အခြေခံရှေးဦးသူနာပြုမှုကို လေ့လာရန်)*

၆။ အဆိပ်များ၊ ဆေးများ၊ ချွတ်ဆေးများ၊ အက်စစ်များ၊ ရေနံဆီ၊ ဆီနှင့်လောင်စာဆီများအား သောက်ရေဗူး သို့မဟုတ် သောက်ရေပုလင်းထဲတွင် မထည့်ထားသင့်ပေ၊ ယင်းအရည်နှင့်အဆိပ်များအား သိသာထင်ရှား သည့်ဗူးများတွင်ထည့်ထားပြီး ကလေးလက်လှမ်းမမှီ နိုင်သည့်နေရာတွင် သိမ်းဆည်းထားသင့်သည်။

အဆိပ်သင့်ခြင်းသည့် ကလေးငယ်များအတွက် အလွန်စိုးရိမ်စရာကောင်းသည့် အန္တရာယ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ အရောင်ချွတ်ဆေးမှုန့်များ၊ ပိုးမွှားနှင့် ကြွက်သတ်ဆေးများ၊ ရေနံဆီနှင့်ချွတ်ဆေးများ စသည်တို့သည် ကလေးငယ်များကို သေစေနိုင်သည် သို့မဟုတ် တသက်လုံး (ထာဝရ) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်သည်။

အဆိပ်အများစုသည် ပါးစပ်ဖြင့်မျိုချမှ အန္တရာယ်ကြီးသည်မဟုတ်ပါ၊ အကယ်၍ အောက်ပါကဲ့သို့ ပုံစံများဖြစ်ပေါ်လာပါက ကလေးငယ်များအား သေစေနိုင်ခြင်း၊ ဦးနှောက်ပျက်စီးစေခြင်း၊ မျက်စိကန်းစေခြင်း သို့မဟုတ် တသက်လုံးထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေခြင်း စသည်တို့ဖြစ်စေနိုင်သည်။

- ရှူရှိုက်မိခြင်း
- ကလေးငယ်များ၏အသားထဲ သို့မဟုတ် မျက်စိထဲတွင် ဝင်ရောက်ခြင်း
- ကလေးငယ်များ အဝတ်အစားများတွင် ကပ်နေခြင်း

အဆိပ်များအား အကယ်၍ ရေပုလင်း၊ အချိုပုလင်း၊ ဘီယာပုလင်း၊ ရေကရား သို့မဟုတ် ခွက်များထဲတွင် ထည့်ထားပါက ကလေးငယ်များ မှားယွင်းစွာ သောက်မိနိုင်သည်။ ဆေးများ၊ ဓာတ်သတ္တုဆေးရည်များ၊ အဆိပ်များစသည့်အားလုံးသည် ၎င်းတို့၏မူရင်းပုလင်းများထဲတွင် လုံခြုံအောင်ပိတ်ထားပြီး ကလေးငယ်များ လက်လမ်းမမှီသည့်နေရာတွင် သိမ်းထားသင့်သည်။

အိမ်တွင်းသုံးပစ္စည်းများကိုဆေးကျောသည့်ဆေးရေများ၊ ချေးချွတ်ဆေးများ၊ အရောင်ချွတ်ဆေးများ၊ ဓာတ်သတ္တုချွတ်ဆေးရေများ၊ ဆေးများအား ကလေးများလက်လမ်းမမှီသည့်နေရာများတွင် လုံးဝမထားသင့်ပေ။ ၎င်းတို့အား သေချာစွာပိတ်ထားပြီး သိသာထင်ရှားအောင်စာများရေးသား၍ ကလေးများ လက်လမ်းမမှီသည့် မမြင်နိုင်သည့် ဗီဒိုထဲတွင်ဖြစ်စေ၊ သေတ္တာထဲတွင်ဖြစ်စေ၊ စင်မြင့်များပေါ်တွင်ဖြစ်စေ လုံခြုံစွာသိမ်းထားသင့်သည်။

အရွယ်ရောက်လူကြီးများအတွက် ဆေးများသည် ကလေးငယ်များကို သေစေနိုင်သည်။ ကလေးတစ်ယောက်ကို ယင်းအတွက်ပေးထားသည့်ဆေးညွှန်းအတိုင်းသာတိုက်ကျွေးသင့်ပြီး လူကြီးတစ်ယောက်၏ဆေးညွှန်း သို့မဟုတ် အခြားကလေးများ၏ဆေးညွှန်းအတိုင်းမတိုက်သင့်ပေ။

ပဋိဇီဝဆေးများ အလွန်အကျွံအသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် လွဲမှားစွာအသုံးပြုခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်များတွင် နားမကြားစေခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ဆေးဝါးများကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်များ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်းသာ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

အက်စပရင်ဆေးသည် မတော်တဆအဆိပ်သင့်မှုများကို အများစုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ၎င်းသည် ကလေးများ လက်လမ်းမမှီနိုင်သည် နေရာများတွင် ထားရှိသင့်ပါသည်။

၇။ ကလေးငယ်များသည် ရေတိမ်တိမ်ကလေးတွင်ပင် နှစ်မိနစ်ထက်မကြာပဲ ရေနစ်သေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ရေထဲတွင်ရင်း၊ ရေအနီးအနားတွင်ရင်း၊ ကလေးတစ်ယောက်တည်းမချန်ထားခဲ့သင်ပေ။

ရေတွင်းများ၊ စည်ပိုင်းများနှင့် ရေပုံးများအား တစ်ခုခုဖြင့် ဖုံးပိတ်ထားသင့်ပါသည်။

ရေနစ်ခြင်းအန္တရာယ်မှ လျော့နည်းသွားရန် ကလေးငယ်များ ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက ရေကူးတတ်အောင် ရေကူးသင်ပေးသင့်ပါသည်။

ကလေးငယ်များအား ရေစီးအားပြင်း၍လျှင်မြန်သည့်မြစ်ချောင်းများတွင် ရေမကူးရန်နှင့် မည်သို့သောအခါမှ တယောက်တည်းရေမကူးရန် သွန်သင်ဆုံးမသင့်သည်။

၈။ အထူးသဖြင့် အသက် ၅ နှစ်အောက်ကလေးငယ်များသည် လမ်းပေါ်တွင်အလွန်အန္တရာယ်ကြီးသည်။ ကလေးအနားတွင် တစ်စုံတစ်ယောက်အမြဲရှိသင့်ပြီး၊ ကလေးစတင်လမ်းလျှောက်တတ်သည့်အရွယ်ကစ၍ လမ်းပေါ်တွင်ကြုံတွေ့နိုင်သည့် အန္တရာယ်ကိစ္စများအကြောင်းကို သင်ပေးထားသင့်သည်။

ကလေးငယ်များသည် လမ်းမထဲသို့ပြေးမသွားခင် လမ်းမကြီးတွင်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့်အန္တရာယ်ကို ကြိုတင်စဉ်းစားခြင်းမရှိကြပါ။ ကလေးထိန်းသူများ၊ မိဘဖြစ်သူများ သို့မဟုတ် မိသားစုများအား ကလေးငယ်များကို ဂရုတစိုက် စောင့်ကြည့်သင့်သည်။

ကလေးငယ်များသည် လမ်းမကြီးဘေးတွင် မဆော့ကစားသင့်ပေ၊ အထူးသဖြင့် ဘောလုံးဖြင့် ကစားသည့် အခါတွင် ပိုသတိထားသင့်သည်။ ကလေးငယ်များကို လမ်းမကြီးဘေးတွင် လမ်းလျှောက်ရန် သင်ပေးပြီး၊ ယာဉ်နှင့်မျက်နှာချင်းဆိုင်သည့် ဘက်တွင်သာ လမ်းလျှောက်ရန်လည်း သွန်သင်ပေးသင့်သည်။

ကားလမ်းဖြတ်ကူးသည့်အခါ ကလေးငယ်များအား အောက်ပါအချက်များကို သွန်သင်ပေးသင့်သည်

- ကားလမ်းဘေးတွင် ရပ်ရန်
- နှစ်ဘက်စလုံးတွင် ကြည့်ရန်
- လမ်းမကူးမီ ကားများ သို့မဟုတ် အခြားသောယာဉ်များ၏ အသံကို နားထောင်ကြည့်ရန်
- အခြားသော လူတစ်ယောက်၏ လက်ကိုကိုင်ရန်
- မပြေးပဲ ပုံမှန်သာ လမ်းလျှောက်သွားရန်

အရွယ်ကြီးသော ကလေးငယ်များအား ငယ်ရွယ်သောကလေးငယ်များကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရန်နှင့် ကလေးငယ်များ အတုယူနိုင်သည့် စံနမူနာကောင်းဖြစ်အောင် နေထိုင်ရန် သွန်သင်ဆုံးမသင့်သည်။

အသက်အရွယ်ကြီးလာသည့်ကလေးများအတွက် စက်ဘီးစီး၍မတော်တဆဖြစ်ပွါးမှုကြောင့် ဒဏ်ရာ အနာတရဖြစ်မှုနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးမှုများ မကြာခဏဖြစ်ပွားသည်။ စက်ဘီးစီးသည့်ကလေးများ လမ်းပေါ် လုံခြုံမှုနှင့် ဆက်စပ်သည့်အသိပညာများကို သင်ကြားပေးခြင်းဖြင့် မတော်တဆဖြစ်ပွားမှုများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ကလေးငယ်များသည် စက်ဘီးစီးသည့်အခါ အကာအကွယ်တစ်ခုခု သို့မဟုတ် ဦးထုပ် ဆောင်းထားသင့်ပါသည်။

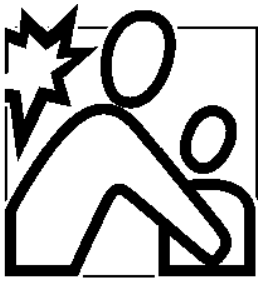
ကလေးငယ်များသည် ခရီးသွားသည့်အခါ ကား အရှေ့ခန်းတွင်စီးခြင်းနှင့် ကားပေါ်တွင်အိပ်စေခြင်းတို့ သည် ကြီးမားသည့်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

	ရှေးဦးသူနာပြုခြင်းအတွက်အကြံပြုချက်များ
	ဆေးဝါးအကူအညီတစ်ခုခု အလျင်အမြန်မရှိနိုင်ပါက ဆိုးဝါးသည် အခြေအနေကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ရန် အခြေခံရှေးဦးသူနာပြုစုမှုများကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်သင့်သည်
မီးလောင်မှုအတွက် အခြေခံရှေးဦးသူနာပြုစုစောင့်ရှောက်မှု	➢ အကယ်၍ ကလေး၏အဝတ်အစားကို မီးလောင်ပါက ကလေးကိုလျင်မြန်စွာ စောင်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ပိတ်စတစ်ခုခုဖြင့်ဖြစ်စေ ပတ်ခြုံပေးရန် သို့မဟုတ် လောင်နေသည့်မီးကိုငြိမ်းသတ်ရန် ကလေးကို မြေကြီးပေါ် လိမ့်ပေးရမည်။ ➢ မီးလောင်သည့်နေရာကို ချက်ချင်းအေးအောင်ပြုလုပ်ပါ။ အေးပြီးသန့်ရှင်းသည့် ရေသန့်ကို များများသုံးပါ။ အကယ်၍ မီးလောင်ရာကြီးမားပါက ရေချိုးပေးခြင်း သို့မဟုတ် ရေဇလုံထဲသို့ ကလေးကိုထည့်လိုက်ပါ။ မီးလောင်သည့်နေရာကို အေးမြသွားအောင် နာရီဝက်အထိအချိန် ကြာမြင့်နိုင်သည်။ ➢ မီးလောင်သည့်နေရာကို မစိုစွတ်စေပဲ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားပြီး၊ ပတ်တီးဖြင့် လျှော့လျှော့ပတ်စီးထားပေးပါ။ အကယ်၍မီးလောင်ရာကငွေ့ အကြွေစေ့ကြီး တစ်ပြားလောက်ရှိပါက သို့မဟုတ် အနာရောင်ကားပြီး ဖေါင်းလာပါက ကလေးကိုကျန်းမာရေးလုပ်သား သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ထံခေါ်သွားပါ။ ရောင်ကားဖေါင်းပွလာသည့် အရာသည် ဒါဏ်ရာကိုကာကွယ်ပေးထား သောကြောင့်ခွဲမပစ်ပါနှင့်။ ➢ မီးလောင်သည့်နေရာပေါ်တွင် ကပ်နေသည့်အရာမှန်သမျှကို မခွါပါနှင့်။ ထို့အတူ ရေအေးမှအပ မည်သည့်အရာမှ ထည့်မလိမ်းပါနှင့်။ ➢ ကလေးငယ်ကို သစ်သီးဖျော်ရေ သို့မဟုတ် သကြားနှင့်ဆားအနည်းငယ်ပါသည့် ရေကိုပေးသောက်ပါ။
လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်ခြင်းတွက်အခြေခံရှေးဦးသူနာပြုစုမှု	➢ အကယ်၍ ကလေးကို လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်ပါက ကလေးကိုမကိုင်မီ လျှပ်စစ်မီးအားလုံးကို ပိတ်ပစ်လိုက်ပါ။ အကယ်၍ ကလေးသတိလစ်နေပါက ကလေးကို နွေးထွေးမှုရအောင်လုပ်ပြီး ချက်ချင်းဆေးဝါးကုသမှုရယူပါ။ ➢ အကယ်၍ ကလေးမှ အသက်ရှူခက်သည်ဖြစ်စေ (သို့) အသက်ရှူမရသည်ဖြစ်စေ ကလေးကို ပက်လက်အိပ်စေပြီး ဦးခေါင်းကို ဖြည်းညင်းစွာ အနောက်ဖက်သို့နဲနဲမော့လှန်စေပါ။ ကလေးနှာခေါင်းကို ပိတ်ထားပြီး ပါးစပ်ကိုမှုတ်ထည့်လိုက်ပါ။ ကလေး၏ရင်ဘတ်ကြွတက်သည်အထိ လေကိုခတ်ပြင်းပြင်းမှုတ်ထည့်ပါ။ တစ်နှစ်သုံးအထိရေတွက်ပြီး လေနောက်တခါပြန်မှုတ်ထည့်ပါ။ ကလေးအသက်ပြန်ရှူနိုင်သည်အထိ ဤအတိုင်းဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပေးပါ။

	ရှေးဦးသူနာပြုခြင်းအတွက်အကြံပြုချက်များ
အမြင့်မှ ပြုတ်ကျခြင်း (သို့) လမ်းပေါ် မတော်တဆ ဖြစ်ပွားမှုအတွက် အခြေခံ ရှေးဦးသူနာပြုစုမှု	➢ ဦးခေါင်းနှင့် ကျောရိုး အထူးသဖြင့်လည်ပင်းတွင် ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်ခြင်းသည် လွန်စွာအန္တရာယ်ကြီးသည်။ ၎င်းသည် တသက်လုံး လေဖြတ်စေနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်အန္တရာယ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ဒဏ်ရာအနာတရ ပိုပြီးမကြီးထွားလာစေရန် ဦးခေါင်းနှင့် ကျောကုန်းလှုပ်ရှားမှုနှင့် ကျောရိုးကွေ့လိမ်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ရှားရမည်။ ➢ ခန္ဓာကိုယ်ရွှေ့လျား လှုပ်ရှား၍မရ သို့မဟုတ် အလွန်နာကျင်ကိုက်ခဲနေသည့် ကလေးတစ်ယောက်တွင် အရိုးတစ်ခုခုကျိုးနိုင်ပါသည်။ ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်သည့် နေရာကိုမကိုင်လှုပ်၊ မရွှေ့ပါနှင့်။ ငြိမ်သက်စွာကိုင်ထားပြီး ဆေးဝါးကုသမှု အကူအညီကို ချက်ချင်းရအောင်ယူပါ။ ➢ အကယ်၍ကလေးငယ် သတိလစ်နေပါက သူ သို့မဟုတ် သူမကိုနွေးထွေးမှုရအောင်ပြုလုပ်ပြီး ဆေးဝါးကုသမှုရအောင် ချက်ချင်းပြုလုပ်ပေးပါ။ ➢ ဆိုးဝါးပြင်းထန်သည် အတွင်းကြေဒဏ်ရာများယောင်ရမ်းနှင့် အဆစ်မျက်ခြင်းဖြစ်ပါက ယင်းဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်သည့်နေရာကို ရေအေးအေးထဲတွင် နှစ်၍စိမ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာအနာတရပေါ်တွင် ရေခဲများဖြင့် ၁၅ မိနစ်လောက် ဖုံးဖိတင်ထားပါ။ ယင်းအနာပေါ်တွင် ရေခဲတုံးကို တိုက်ရိုက်မတင်လိုက်ပါနှင့်၊ ရေခဲကိုပဝါ သို့မဟုတ် အဝတ်စနှင့်ထုတ်ပြီးတင်ပေးပါ။ ထို့နောက် ရေ သို့မဟုတ် ရေခဲကိုဖယ်ရှား၍ ၁၅ မိနစ်လောက်စောင့်ပြီး လိုအပ်ပါက ဤကဲ့သို့ဆက်လုပ်ပါ။ အအေးဓာတ်သည် ရောင်ကိုင်းခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် အတွင်းဒဏ်ရာများကို သက်သာစေပါသည်။
ခုတ်မိခြင်းနှင့် ထိခိုက်ရှမိသော ဒဏ်ရာများအတွက်အခြေခံ ရှေးဦးသူနာပြုစုမှု	**သေးငယ်သည့် ခုတ်မိခြင်းနှင့် ထိခိုက်ရှနာဒဏ်ရာများအတွက်** ➢ ဒဏ်ရာကို ဆပ်ပြာဖြင့် သန့်ရှင်းသည့်ရေနှင့် (သို့) ရေနွေးဖြင့်ဖြစ်စေ ရေအေးဖြင့်ဖြစ်စေ ဆေးကြောပေးပါ။ ➢ ဒဏ်ရာအနာ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကို ခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ။ ➢ ဒဏ်ရာအနာပေါ်တွင် သန့်ရှင်းသောပိတ်စဖြင့်ဖုံးဖိပြီး ပတ်တီးနှင့်ပတ်စီးပေးထားပါ။ **ကြီးမားသည့်ခုတ်မိခြင်းနှင့် ထိခိုက်ရှနာဒဏ်ရာများအတွက်** ➢ ဒဏ်ရာအနာထဲတွင် မှန်ကွဲ ပုလင်းကွဲများ သို့မဟုတ် အရာတစ်ခုခုက စူးဝင်နေပါက ၎င်းကို မဆွဲနုတ်လိုက်ပါနှင့်။ ယင်းစူးဝင်နေသည့်အရာသည် သွေးမထွက်အောင် တားဆီးကာကွယ်ထားပြီး အကယ်၍ ၎င်းကိုဆွဲနုတ်ပါက သွေးလွန်စွာထွက်နိုင်ပြီး အနာကို ပို၍ ပြင်းထန်လာနိုင်စေသည်။

	ရေးဦးသူနာပြုခြင်းအတွက်အကြံပြုချက်များ
ခုတ်မိခြင်းနှင့် ထိခိုက်ရှမိသော ဒဏ်ရာများအ တွက်အခြေခံ ရေးဦးသူနာပြုစုမှု	➢ အကယ်၍ ကလေးငယ်က သွေးများစွာထွက်နေပါက ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်သည့် နေရာကို ရင်ဘတ်ထက်မြင့်အောင်ထားပြီး သန့်ရှင်းသည့်အဝတ်အစား ပိတ်စ တစ်ခုခုဖြင့် ဒဏ်ရာပေါ်တွင် (အကယ်၍တစ်ခုခုနှင့်ထိုးမိပါက ယင်းဒါဏ်ရာအနီး တွင်) သွေးရပ်သည့်အထိ ဤအတိုင်းဖိထားပေးပါ။ ➢ ယင်းအနာပေါ်တွင် အပင် အရွက်တစ်ခုခု သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်တို့၏ ကျင်ကြီးများ ဖြင့် မထည့်ပါနှင့်။ ယင်းအနာများထဲသို့ ရောဂါပိုးများဝင်စေနိုင်ပါသည်။ ➢ အနာကိုပတ်တီးဖြင့် စည်းပတ်ထားပါ။ အနာရောင်ကိုင်းနိုင်စေရန်အတွက် ပတ်တီး ကို တင်းကြပ်စွာ မစည်းပတ်ပါနှင့်။ ➢ ကလေးငယ်ကို ဆေးဝါးကုသမှုအမြန်ဆုံးရယူပြုလုပ်ပေးပါ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများ ဆရာဝန်များရှိရာ ဆေးခန်း၊ ဆေးရုံများသို့ ချက်ချင်းခေါ်သွားပါ။ မေးခိုင် ရောဂါနှင့် ရောဂါပိုးကာကွယ်သည့်ဆေးများ ထိုးစရာလို မလိုဆေးဆရာဝန် (သို့) ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းကိုမေးပါ။
တစ်ခုခုမှ လည်ပင်းတွင် တစ်ဆို့ခြင်း (ဆို့နှင့်ခြင်း)အတွက် အခြေခံ ရေးဦးသူနာပြုစုမှု	➢ အကယ်၍နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ်မှ ချောင်းဆိုးပါက မနှောင့်ယှက်ပဲ ဆက်၍ဆိုးစေ ပါ။ ကလေးက လည်ပင်းတွင် တစ်ဆို့နေသည့်အရာထွက်သွားစေရန် ဤအတိုင်း သာ ချောင်းဆိုးထုတ်စေပါ။ အကယ်၍ ကလေးလည်မျိုထဲမှ အရာချက်ချင်း ထွက် မသွားပါက ကြိုးစားထုတ်ယူပါ။ ➢ အကယ်၍ အရာတစ်ခုခုက ကလေးလည်ချောင်းအထဲတွင် တစ်ဆို့နေပါက အောက်ပါ အတိုင်းပြုလုပ်ပါ။ **နို့စို့ကလေးအရွယ်။ ။** ကလေး၏ဦးခေါင်းနှင့်လည်ပင်းကို ထိန်းကိုင်ထားပေးပါ။ ကလေး ၏ မျက်နှာအောက်သို့မှောက်စေပြီး ကလေးဦးခေါင်းကို ခြေထောက်ထက်နှိမ့် အောင် အောက်သို့မှောက်ချထားပါ။ ကလေး၏ကျောရိုးများကြားမှငါးကြိမ်ဖိပေးပါ။ ကလေး၏ မျက်နှာကို အပေါ်ပြန်လှည့်ညွှန့်ရိုးပြီး နို့နှစ်ခုကြားရှိ ရင်ရိုးကို ခပ်ပြင်းပြင်း ၅ ခေါက် ဖိပေးပါ။ လည်ချောင်းထဲက တစ်ဆို့နေသည့်အရာ ထွက်သွားသည်အထိ ဤအတိုင်း ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပေးပါ။ အကယ်၍ တစ်ဆို့နေသည့်အရာထွက်မသွားပါက ကလေး ကို အနီးဆုံးရှိ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ (သို့) ဆေးဆရာများထံ ချက်ချင်းခေါ်သွားပါ။ **အရွယ်ကြီးသည့်ကလေး။ ။** ကလေး၏အနောက်ဖက်တွင်နေ၍ သင်လက်နှစ်ဖက်က ကလေး၏ခါးကိုလက်နှစ်ဖက်ဖြင့်ကိုင်ထားပါ။ လက်သီးကိုဆုပ်ထားပြီး သင်၏လက်မက ချက်မ၏အပေါ်ဘက်နှင့် နံရိုး၏အောက်ဘက်တွင်ရှိ ကလေး၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ထောက် ထား၍ ကျန်လက်တဖက်က သင်လက်သီးပေါ်တွင်ဖိထားပြီး ကလေး၏ရင်ညွှန့်ရိုးနေ ရာ ကိုခပ်ပြင်းပြင်းဖြင့် ဖိပေးပါ။ တစ်ဆို့နေသည့်အရာထွက်သွားသည်အထိ ဤအ တိုင်း ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပါ။ အကယ်၍ မရနိုင်ပါက ကလေးကိုအနီးဆုံးရှိ ကျန်းမာရေး လုပ်သားများ သို့မဟုတ် ဆေးဆရာများထံ ချက်ချင်းခေါ်သွားပါ။

	ရေးဦးသူနာပြုခြင်းအတွက်အကြံပြုချက်များ
ရေနစ်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူ ပြဿနာအတွက် အခြေခံ ရေးဦးသူနာပြုစုမှု	➢ အကယ်၍ ကလေး၏ ဦးခေါင်း သို့မဟုတ် လည်ပင်းတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည်ဟု ထင်ပါက ကလေး၏ဦးခေါင်း မလှုပ်စေပါနှင့်။ ဦးခေါင်းကို မလှုပ်ပဲ အောက်ပါ နည်းလမ်းအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။ ➢ အကယ်၍ ကလေးငယ်မှ အသက်ရှူခက်သည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် အသက်ရှူမရသည်ဖြစ်စေ ကလေးငယ်ကို ပက်လက်လှန်အိပ်စေပြီး၊ ဦးခေါင်းကို ဖြည်းညင်းစွာ မော့လှန်ထားပါ။ ကလေးနှာခေါင်းကိုပိတ်ထားပြီး ပါးစပ်မှလေမှုတ်ထည့်လိုက်ပါ။ ကလေး၏ ရင်ဘတ်ကြွလာသည်အထိ ခတ်ပြင်းပြင်းမှုတ်ထည့်ပါ။ တစ်နှစ်သုံးအထိ ရေတွက်ပြီး နောက်တခါပြန်မှုတ်ထည့်ပါ။ ကလေးအသက်ပြန်ရှူနိုင်သည်အထိ ဤအတိုင်းဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပေးပါ။ ➢ ကလေးငယ်က အသက်ရှူနေသော်လည်း အကယ်၍ သတိလစ်နေပါက သူ (သို့) သူမ၏လျှာအား လည်ချောင်းကိုမပိတ်မိအောင် ကလေးငယ်ကို ဘေးစောင်းလှဲ အိပ်နေသည့် အနေအထားမျိုးဖြစ်အောင် လှည့်လိုက်ပါ။
အဆိပ်သင့်ခြင်း အတွက် အခြေခံ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု	➢ အကယ်၍ ကလေးငယ်က အဆိပ်တစ်ခုခုကို မျိုချမိပါက ကလေးအန်ထွက်အောင် မလုပ်ပါနှင့်၊ ဤကဲ့သို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကလေးပို၍ အဆိပ်သင့်စေနိုင်သည်။ ➢ အကယ်၍ ကလေး၏အသား သို့မဟုတ် အဝတ်အစားပေါ်တွင် အဆိပ်ကပ်နေပါက ဝတ်နေသည့်အဝတ်အစားကိုချွတ်၍ ကလေးခန္ဓာကိုယ်ကို ရေဖြင့်များများ လောင်းချပေးပါ။ ➢ အကယ်၍ ကလေးမျက်စိထဲတွင် အဆိပ်တစ်ခုခုဝင်ပါက မျက်စိထဲသို့ သန့်ရှင်းသည့်ရေဖြင့် ၁၀ မိကြာသည်အထိ ပက်ဖျန်းပေးပါ။ ➢ ကလေးငယ်ကို ချက်ချင်း ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ သို့မဟုတ် ဆေးရုံ ဆေးခန်း သို့ခေါ်သွားပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက ကလေးမျက်စိထဲသို့ဝင်သည့် အဆိပ် သို့မဟုတ် ၎င်း၏ ဘူးခွံကို တပါတည်းယူသွားပါ။ ကလေးငယ်ကို ငြိမ်သက်နိုင်သမျှငြိမ်အောင် ထားပါ။



ကပ်ဘေးဒုက္ခအန္တရာယ်များနှင့် အရေးပေါ်ဆောင်ရွက်ခြင်းများ

ကပ်ဘေးဒုက္ခအန္တရာယ် (သို့) အရေးပေါ်အခြေအနေများနှင့်ကြုံတွေ့ချိန်တွင် ကလေးများသည် အလွယ်တကူ ဖျားနာခြင်းနှင့် စိတ်ထိခိုက်လွယ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်တတ်ကြသည်။ ယင်းအခြေအနေမျိုးတွင် ကလေးများကို အထူးဂရုစိုက်ပြုစုရန် လိုအပ်သည်။

ကမ္ဘာ့ခန့်မှန်းခြေအရ လူဦးရေ ၂၇ သန်းခန့်သည် ဒုက္ခသည်များဖြစ်ပြီး သန်း ၃၀ ခန့်သည် အကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် နေရပ်မှရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရသောသူများဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့အနက် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် အမျိုးသမီးနှင့်ကလေးများဖြစ်ကြသည်။ ၁၉၉၀ မှ ၁၉၉၉ အတွင်း လူပေါင်းသန်း ၂၀၀၀ ခန့်သည် ဆိုးရွားသောကပ်ဘေးဒုက္ခဒဏ်ကို ခံစားခဲ့ရသည်။ ကပ်ဘေးဒုက္ခဒဏ်များသည် ဆင်းရဲသူများတွင် ပို၍ဆိုးရွားစွာအကျိုး သက်ရောက်သည်။ ကပ်ဘေးဒုက္ခနှင့်ပတ်သက်သည့် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော် အသက်ဆုံးရှုံးမှုများသည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင်ဖြစ်ပွားသည်။

လွန်ခဲ့သောဆယ်စုနှစ်အတွင်းရှိ ပဋိပက္ခများကြောင့် အချို့သောကလေးငယ် ၉ သန်းခန့်သည် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်း၊ မိဘမဲ့ဖြစ်ခြင်း (သို့) မိဘနှင့်ဝေးကွာခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။

သိထားသင့်သည့် အဓိကအချက်များ

မိသားစုတိုင်းနှင့်လူမှုအဖွဲ့အစည်းတို့မှသိထားသင့်သည့်အချက်အလက်များ

ကပ်ဘေးဒုက္ခအန္တရာယ်များနှင့် အရေးပေါ်ဆောင်ရွက်ခြင်းများ

၁။ ကပ်ဘေးဒုက္ခ (သို့) အရေးပေါ်အခြေအနေတရပ်တွင် ကလေးငယ်များသည် ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေး၊ လုံလောက်သော အစာရေစာထောက်ပံ့မှုနှင့် အာဟာရတိုင်းတာဖြည့်စွက် ပေးမှုအစရှိသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများ ရရှိသင့်သည်။

၂။ သာမန်အားဖြင့် အရေးပေါ်အခြေအနေတရပ်တွင် မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းသည် အရေးပါသော လုပ်ဆောင်မှုတရပ်ဖြစ်သည်။

၃။ အထူးသဖြင့် ပဋိပက္ခအခြေအနေတရပ်တွင် ကလေးများကို ၎င်းတို့၏မိဘများ (သို့) အခြားမိသားစုများမှ အရွယ်ရောက်သူများ၏ စောင့်ရှောက်မှုအောက်တွင် ထားရှိခြင်းသည် အသင့်တော်ဆုံးသောလုပ်ဆောင်မှုတရပ်ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကလေးငယ်များအားပို၍ လုံခြုံစိတ်ချသော စိတ်ခံစားမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

၄။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများ၊ စစ်ပွဲများနှင့် အခြားသောကပ်ဘေးဒုက္ခများသည် ကလေးငယ်များအား ထိတ်လန့်ခြင်းနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ယင်းသို့သောအခြေအနေ အရပ်ဖြစ်ပေါ်သည့်အချိန်တွင် ၎င်းတို့အား အထူးအရေးပေးဆက်ဆံခြင်း၊ ယုယကြင်နာမှုများကို ပို၍ပေးခြင်း၊ ၎င်းတို့၏ခံစားမှုများကို ဖော်ထုတ်ခွင့်ပေးခြင်းနှင့် ၎င်းတို့အသက်အရွယ်အလိုက် တွေ့ကြုံရသော အတွေ့အကြုံများကိုဖော်ထုတ်စေခြင်း တို့ကိုလုပ်ဆောင်ပေးရန် လိုအပ်သည်။

၅။ မြေမြှုပ်မိုင်းများနှင့် မပေါက်ကွဲသေးသောလက်နက်ခဲယမ်းများသည် အန္တရာယ်အလွန်ကြီးမားသည်။ ၎င်းတို့အား လက်ဖြင့်ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ ခြေဖြင့်တက်နင်းခြင်းလုံးဝမပြုလုပ်သင့်ပေ။ ကလေးငယ်များအတွက်စိတ်ချရသော ကစားနိုင်သည့်နေရာကို သတ်မှတ်ပေးပြီး၊ အမျိုးအမည်မသိသော အရာဝတ္ထုများကို ကိုင်တွယ်မကစားမိစေရန် သတိပေးရမည်ဖြစ်သည်။

ကပ်ဘေးဒုက္ခအန္တရာယ်များနှင့် အရေးပေါ်ဆောင်ရွက်ခြင်းများ

၁။ ကပ်ဘေးဒုက္ခ (သို့) အရေးပေါ်အခြေအနေ တရပ်တွင် ကလေးငယ်များသည် ဝက်သက် ကာကွယ်ဆေး၊ လုံလောက်သောအစာရေစာ ထောက်ပံ့မှုနှင့် အာဟာရတိုင်းတာဖြည့်စွက် ပေးမှု အစရှိသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု များရှိသင့်သည်။

လူနေမှုထူထပ်ပါက ရောဂါပြန့်ပွားမှုနှုန်းမြန်ဆန်နိုင်သည်။ သာမန်အားဖြင့် ဒုက္ခသည် (သို့) ဆိုးဝါး ခက်ခဲသော ကပ်ဘေးဒုက္ခအခြေအနေတရပ်တွင်နေထိုင်သော ကလေးငယ်များအား အထူးသဖြင့် ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေးများကို တိုက်ကျွေးသင့်သည်။ ဗီတာမင်အေဓါတ် ဖြည့်စွက်ပေးသောအရာများ ကိုလည်း တိုက်ကျွေးသင့်သည်။

အရေးပေါ်ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးခြင်းများကို တခါသုံးအပ်ဖြင့်သာထိုးပေးသင့်သည်။

ကလေးငယ်အာဟာရချို့တဲ့ချိန် (သို့) ရေစီးရေလာမကောင်းသောပတ်ဝန်းကျင်၌ နေထိုင်ချိန်တွင်ဝက်သက်ရောဂါဖြစ်ပါက ပို၍ဆိုးရွားပြင်းထန်သည်။

- ဝက်သက်ရောဂါသည် လျှင်မြန်စွာကူးစက်နိုင်သည့်အတွက် ဝေဒနာရှင်ကလေးငယ်အား အခြား ကလေးငယ် များနှင့်ဝေးရာတွင်ထားရှိရန်လိုအပ်သည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၏ စစ်ဆေးမှုကို ခံယူပြီး ဗီတာမင်အေဓါတ်ဖြည့်စွက်ပေးသောအရာများကို တိုက်ကျွေးရမည်ဖြစ်သည်။

- ဝက်သက်ရောဂါသည် မကြာခဏာဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းကိုဖြစ်စေသည်။ ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေး တိုက်ကျွေးပြီးသောကလေးများသည် ဝမ်းလျှောရောဂါအပြင် အဆုတ်အအေးမိရောဂါ ဖြစ်ခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးသည်။

အကယ်၍အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကလေးငယ်တဦးသည် အစောပိုင်းတနှစ်တာကာလတွင် ကာကွယ်ဆေးများကိုပြည့်ဝစွာမရရှိပါက ၎င်းအားကာကွယ်ဆေး အမြန်ဆုံးပြည့်ဝစွာတိုက်ကျွေးရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။

၂။ သာမန်အားဖြင့် အရေးပေါ်အခြေအနေတရပ်တွင် မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းသည် အရေးပါသော လုပ်ဆောင်မှုတရပ်ဖြစ်သည်။

မိသားစုဝင်များ၊ အခြားသောမိခင်များနှင့် ကျွမ်းကျင်သောကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် မိခင်တစ်ယောက်ကို ၆ အတွင်းကလေးငယ်အား အထူးအလေးထားနို့တိုက်ကျွေးရန်နှင့် ၂ နှစ် အထက်မိမိရင်သွေးငယ်ကို နို့ဆက်လက်တိုက်ကျွေးရန် တိုက်တွန်းမှုပေးရာတွင် အရေးပါသောသူများသည် ၆ လ အထက် ကလေးငယ်များကို မိခင်နို့ရည်အပါအဝင် လုံလောက်သော ဖြည့်စွက်အစာများကိုလည်း ကျွေးမွေးသင့်သည်။

စိတ်ဖိစီးမှုခံစားနေရသောမိခင်များကို အထူးအလေးထားဂရုစိုက်မှုနှင့် အကူအညီများပေးရန် လိုအပ်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုသည် နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းကို ထိခိုက်စေပါသည်။

၆ လအောက်ကလေးငယ်များဖျားနာခြင်းနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးမှုဘေးမှအကာအကွယ်ပေးနိုင်ရန် မိခင်နို့ရည်ကို အထူးအလေးထား တိုက်ကျွေးသင့်သည်။

အကယ်၍ ရင်သွေးငယ်အတွက် ကလေးအစားအစာများတိုက်ကျွေးရန်လိုအပ်ပါက မိခင် သို့မဟုတ် ကလေးထိန်းတို့သည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောအစာကိုပြင်ဆင်နိုင်ရန်အတွက် လက်တွေ့အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးသင့်သည်။ အခြားအစားအစာများကျွေးသောကလေးများကို အမြဲတမ်းဂရုစိုက်ရမည်။ ပုလင်းဖြင့်ကိုယ်တိုင်နို့သောက်နေသောကလေးငယ်များကို တဦးတည်းချန်မထားသင့်ပေ။ နို့ရည်ကို ခွက်ဖြင့် တိုက်ကျွေးခြင်းသည်အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည်။

၃။ အထူးသဖြင့် ပဋ္ဌိပက္ခအခြေအနေတရပ်တွင် ကလေးများကို ၎င်းတို့၏ မိဘများ (သို့) အခြားမိသားစုများမှအရွယ်ရောက်သူများ၏ စောင့်ရှောက်မှုအောက်တွင်ထားရှိခြင်းသည် အသင့်တော်ဆုံးသောလုပ်ဆောင်မှုတရပ်ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကလေးငယ်များအားပို၍ လုံခြုံစိတ်ချသောစိတ်ခံစားမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ကပ်ဘေးဒုက္ခနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေတို့တွင် ကလေးငယ်များသည် ၎င်းတို့၏မိဘများ၊ စောင့်ရှောက်သူများနှင့် ကွဲကွာမှုမရှိစေရေးအတွက် သေချာစွာလုပ်ဆောင်ရန် အစိုးရနှင့် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ (အစိုးရမလုပ်ဆောင်ပါက)တို့တွင်တာဝန်ရှိသည်။

အုပ်ထိန်းသူနှင့်ကွဲကွာနေသောကလေးများအား အထူးကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုပေးရန်တာဝန်သည် အစိုးရနှင့် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂတို့၏တာဝန်ဖြစ်သည်။ ကလေး၏မိသားစုကိုကြိုးစားရှာဖွေရန်နှင့် ပြန်လည်ပေါင်းစည်းနိုင်ရန်လုပ်ဆောင်မှုသည်လည်း အစိုးရနှင့် အာဏာပိုင်တို့၏တာဝန်ဖြစ်သည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေရပ်တွင် မိသားစုနှင့်ကွဲကွာနေသော ကလေးငယ်များအား ယာယီစောင့်ရှောက်မှုပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့အား ဆွေမျိုးသားချင်းများနှင့်ပြန်လည်မပေါင်းစည်းမီ (သို့) မွေးစားမိသားစုများတွင်နေရာမချထားမီ ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာမှမိသားစုများသည် ယာယီစောင့်ရှောက်မှုကိုပေးသင့်သည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေတရပ်တွင် မိဘများနှင့်ကွဲကွာသွားသောကလေးငယ်များကို မိဘမဲ့ဟု မယူဆနိုင်ပေ။ ၎င်းတို့အား မွေးစားပိုင်ခွင့်မရှိပေ။ ကလေးမိဘ၊ အနီးဆုံးဆွေမျိုးများနှင့်ပတ်သက်၍ဖြစ်ပျက်မှုများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်းမရှိသရွေ့၊ ကွဲကွာနေသောကလေးငယ်တဦးစီတိုင်းတွင် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အနီးဆုံးသက်ရှိထင်ရှားဆွေမျိုးများရှိသေးသည်ဟုစဉ်းစားရမည်။ အကယ်၍ ကလေးမိဘနှင့် ဆွေမျိုးများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်းမရှိပါက မျိုးနွယ်တူမိသားစုမှ ၎င်းအားပြန်လည်မွေးစားခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အကယ်၍ထိုအတိုင်းဖြစ်မလာပါမှ အခြားသောရိုးရာဓလေ့နှင့် နိုင်ငံများမှ မိသားစုများသည် အဆိုပါ ကလေးကိုမွေးစားသင့်သည်ဟုယူဆထားသည်။

အထူးသဖြင့် အကြမ်းဖက်မှုဘေးမှတိမ်းရှောင်လာသော မိသားစုများအတွက် အိမ်ယာသစ် သို့မဟုတ် နိုင်ငံသစ်ဆီသို့ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်ပြည့်နှက်နေသည်။ ဒုက္ခသည်ကလေးများသည် ရံဖန်ရံခါတွင် ဘာသာစကားနှင့် ရိုးရာဓလေ့အသစ်များကိုလေ့လာရာ၌ အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ရသည်။

၄။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများ၊ စစ်ပွဲများနှင့် အခြားသောကပ်ဘေးဒုက္ခများသည် ကလေးငယ်များအား ထိတ်လန့်ခြင်းနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ယင်းသို့သောအခြေအနေအရပ်ဖြစ်ပေါ်သည့် အချိန်တွင် ၎င်းတို့အား အထူးအရေးပေးဆက်ဆံခြင်း၊ ယုယကြင်နာမှုများကိုပို၍ပေးခြင်း၊ ၎င်းတို့၏ခံစားမှုများကို ဖော်ထုတ်ခွင့်ပေးခြင်းနှင့် ၎င်းတို့အသက်အရွယ်အလိုက်တွေ့ကြုံရသောအတွေ့အကြုံများကိုဖော်ထုတ်စေခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ပေးရန် လိုအပ်သည်။

ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောသူများ၊ နေရာများ၊ အရာဝတ္ထုများ ပျောက်ဆုံးခြင်း (သို့) ခြိမ်းခြောက်ခံရခြင်းနှင့် အရွယ်ရောက်သူများ၏စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်းတို့ကိုမြင်တွေ့ရချိန်တွင် ကလေးငယ်များသည်လည်း ထိတ်လန့်ခြင်းနှင့် မေ့လျော့ခြင်းဝေဒနာတို့ကိုခံစားရသည်။

ကပ်ဘေးနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေရပ်များတွင် မိဘများအနေဖြင့်ကလေးငယ်များကို ကြင်နာယုယမှုနှင့် စိတ်ချလုံခြုံမှုတို့ကိုပေးနိုင်ရန်ခက်ခဲသည်။

ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သောအတွေ့အကြုံများကို ခံစားရပြီးနောက်ပိုင်း ကလေးငယ်များ၏စိတ်ခံစားချက်အရ ပြဿနာရှိသောအပြုအမူများကို ပြသခြင်းသည်သာမန်ဖြစ်စဉ်တခုသာဖြစ်သည်။ အချို့တို့သည် နှုတ်ဆိတ်နေပြီး အချို့သည်ပို၍ အကြမ်းဖက်လာတတ်သည်။ အချို့ကလေးငယ်တို့သည် ၎င်းတို့၏ထိတ်လန့်မှုမပြေသော်ငြားလည်း ခံနိုင်ရည်ရှိသည့် ပုံစံမျိုးဖော်ပြတတ်သည်။ ရေရှည်ဖြစ်ပျက်နေသောအကြမ်းဖက်မှုများတွင် ယဉ်ပါးလာနိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့အား ဆက်လက်ထိခိုက်နာကျင်နေစေသည်။

၎င်းတို့၏ခံစားမှုများကိုနားလည်သဘောပေါက်ရန်လုပ်ဆောင်ပေးသော အကူအညီမရရှိပါက ပို၍ စိတ်ပျက်ခြင်းများ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်းများဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။

- ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ခြင်းများဖြစ်သော ကျောင်းသွားခြင်း၊ ပုံမှန်အစာစားသောက်ခြင်းနှင့် အိပ်စက်ခြင်း အချိန်ဇယားတို့ကိုထားရှိပေးခြင်းသည် ၎င်းတို့အား လုံခြုံစိတ်ချမှုနှင့် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်မှု အစရှိသည့်ခံစားမှုမျိုးကိုရရှိစေသည်။

- စိတ်ပျော်ရွှင်စေသောလုပ်ဆောင်မှုများသည် ကလေးများ၏စိတ်ဖိစီးခြင်းကို လျော့နည်းလာစေရန် အထောက်အကူပြုသည်။ ရွယ်တူကလေးငယ်များအကြားတွင် အချင်းချင်းအပြန်အလှန် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ရန်အတွက် အကြမ်းဖက်မှုမဆန်သောစနစ်တကျကစားနည်း၊ အားကစားများနှင့် စိတ်အပန်းပြေစေနိုင်သောအခြားလုပ်ဆောင်မှုတို့ဖြင့် အခွင့်အလမ်းများကို ဖန်တီးပေးသင့်သည်။ ရုပ်ပုံရေးဆွဲခြင်း၊ ကစားစရာအရုပ်များဖြင့်ကစားခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ စိတ်ခံစားမှုကို ဖော်ပြခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုအတွေ့အကြုံများကို ထိန်းညှိရာတွင် အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။ ကစားရာ၌ စိတ်အလိုမကျမှုကိုဖော်ထုတ်ခြင်းသည် သာမန်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်သာဖြစ်ပြီး ကလေးငယ်များအတွက် အထောက်အကူပြုသည်။ ယင်းတို့သည် ကလေးနည်းအားဖြင့် မိမိတို့အပေါ် ဖြစ်ပျက်သောအကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ကြိုးစားဖော်ထုတ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

- ၎င်းတို့အားပြဿနာဖြစ်စေသည့်အရာများကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန်တိုက်တွန်းသင့်သည်။ ဖိအားပေးခြင်းမဟုတ်ဘဲ မိမိကိုယ်တိုင်ထုတ်ဖော်ပြောဆိုလာစေရန် တိုက်တွန်းသင့်သည်။ ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံများကိုထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန်လိုအပ်ပြီး၊ ထိုအရာများကို လက်ခံနားထောင်ပေးရန်လည်းလိုအပ်သည်။

- ၃ နှစ်မှ ၆ နှစ်အတွင်းရှိကလေးငယ်များသည် ပြဿနာရင်ဆိုင်တုတွင် တာဝန်ရှိသည့်စိတ်ခံစားမှုမျိုးရှိနိုင်သည်။ ယင်းက ကလေးငယ်အား အပြစ်ဟူသော ပြင်းထန်သည့်စိတ်ခံစားမှုမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အဆိုပါကလေးငယ်များသည်အားပေးမှုနှင့် ဂရုစိုက်မှုများလိုအပ်သည်။

- ကလေးငယ်များကို ပုံမှန်ချော့မော့နှစ်သိမ့်ရန်လိုအပ်သည်။ ၎င်းတို့အား ဆူပူခြင်းနှင့်ပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းတို့ကို မပြုလုပ်သင့်ပေ။ မိသားစုဝင်ထဲမှ တစ်ဦးဦးအဝေးတနေရာသို့ သွားရောက်ရန်လိုအပ်ပါက ကလေးငယ်ကိုဦးစွာအသိပေးထားသင့်သည်။ သွားရောက်မည့်နေရာ၊ ပြန်လာမည့်အချိန်နှင့် ကလေးငယ်စောင့်ရှောက်ပေးမည့်သူ အစရှိသည်တို့ကို ကလေးငယ်အားပြောပြသင့်သည်။

- ဆယ်ကျော်သက်များသည် ကလေးငယ်များထက် စိတ်ဖိစီးမှုအတွေ့အကြုံများကိုပိုမို ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့သည် စစ်ပွဲနှင့် စိတ်ထိခိုက်ဖွယ်ရာ အခြေအနေများကို ကောင်းစွာနားလည်သဘောပေါက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်များသည် စိတ်ထိခိုက်ဖွယ်ရာ အတွေ့အကြုံများတွင် ရင့်ကျက်မှုနည်းပါးသော်လည်း ခံနိုင်ရည်ရှိသော အသွင်ဆောင်

သည်။ တခါတရံတွင် ၎င်းတို့၏ အမျက်ထွက်ခြင်းနှင့် စိတ်ခါတ်ကျခြင်းများကို အံတုရာတွင်အကြမ်းဖက်နည်းနှင့်ဆန်သည်။ ဥပဒေကိုဆန့်ကျင်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းနှင့် ခိုးဝှက်ခြင်းအစ ရှိသောဆန့်ကျင် သည့်အပြုအမူများပြုလုပ်နိုင်သည်။ လူများနှင့်ဝေးရာတွင်နေခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့တတ်လာခြင်းနှင့် ခါးသီးသောယခင်အတွေ့အကြုံများ ပြန်လည်ဖြစ်ပျက်မည်ကို စိုးရိမ်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်များအနေဖြင့် ယင်းဖြစ်ရပ်များကိုကျော်လွှားနိုင်ရန်အတွက် အရွယ်ရောက်သူတို့၏အကူအညီများလိုအပ်သည်။ လူ့အသိုင်းအဝန်းတွင်ပါဝင် စေခြင်းနှင့် အခန်းကဏ္ဍများကို စီမံပေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးအကျိုးသက်ရောက်မှုပင် ဖြစ်သည်။

- မိမိနှင့်အနီးစပ်ဆုံးမိသားစုကိုမှီခိုမှုအားနည်းသောဆယ်ကျော်သက်များအား စိတ်ချလုံခြုံမှုနှင့် အထောက်အကူအပေးနိုင်သော အရေးပါသည့်အရင်းအမြစ်မှာ အပေါင်းအသင်းများ၊ ဆရာများနှင့် ၎င်းတို့နေထိုင်ရာအသိုင်းအဝန်းမှ လူများပင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏အတွေ့အကြုံများကို အပေါင်းအသင်းများ၊ စိတ်ချရသောအရွယ်ရောက်သူများအား ထုတ်ဖော်ပြောဆိုလာစေရန် တိုက်တွန်းမှု လိုအပ်သည်။ လူ့အသိုင်းအဝန်းပြုပြင်ရေးလုပ်ဆောင်မှုကဏ္ဍများတွင်လည်း ပါဝင်လာစေရန် တိုက်တွန်းသင့်သည်။

- ကလေးများ၏စိတ်ဖိစီးတုန့်ပြန်မှုသည် ပြင်းထန်ပြီး အချိန်အတန်ကြာဖြစ်ပျက်နေပါက အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏အထူးအကူအညီတရပ်ကိုရရှိရန်လိုအပ်သည်။

၅။ မြေမြှုပ်မိုင်းများနှင့် မပေါက်ကွဲသေးသော လက်နက်ခဲယမ်းများသည် အန္တရာယ်အလွန်ကြီးမားသည်။ ၎င်းတို့အား လက်ဖြင့်ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ ခြေဖြင့်တက်နင်းခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်သင့်ပေ။ ကလေးငယ်များအတွက်စိတ်ချရသော ကစားနိုင်သည့်နေရာကို သတ်မှတ်ပေးပြီး အမျိုးအမည်မသိသောအရာဝတ္ထုများကို ကိုင်တွယ်မကစားမိစေရန် သတိပေးရမည်ဖြစ်သည်။

မြေမြှုပ်မိုင်းသည် ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရွယ်အစားနှင့် အရောင်အသွေး အမျိုးမျိုးရှိသည်။ မိုင်းဝုံးများကို မြေအောက်တွင်မြှုပ်နှံခြင်း (သို့) မြက်၊ သစ်ပင်နှင့် ရေအောက်တို့တွင်ထောင်ထားနိုင်သည်။ ရာသီဥတုဒဏ်ကြောင့် ပုံသဏ္ဌာန်ကွဲပြားခြင်းမရှိသော သံချေးတက်မိုင်းဝုံးများသည်ပေါ်လာနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း ၎င်းတို့သည် အန္တရာယ်ရှိဆဲပင်ဖြစ်သည်။

မြေမြှုပ်မိုင်းများကို အများအားဖြင့် မမြင်တွေ့နိုင်ပေ။ စစ်ရေးလှုပ်ရှားမှုနှင့်နီးသောနေရာများ၊ စွန့်ပစ်နေရာများ (သို့) သစ်ဝါးထူထပ်သောနေရာများတွင် အထူးသတိပေးတားမြစ်ချက်များလိုအပ်သည်။ မိုင်းရှိသောနေရာများကို အရိုးခေါင်းနှင့် ကြက်ခြေခတ်အရိုးပုံ ရုပ်ပုံကားချပ်၊ ကြက်ခြေခတ်တုတ်ချောင်းများ (သို့) မြက်ထုံးများကို အမှတ်အသားအဖြစ် ဖော်ပြထားနိုင်သည်။ ယင်းအမှတ်အသားပြနေရာ အတွင်းသို့ မည်သူတဦးမျှ မဝင်ရောက်သင့်ပေ။

မိုင်းဗုံးနှင့် မပေါက်ကွဲသေးသောလက်နက်ခဲယမ်းများကို လက်ဖြင့်ကိုင်တွယ်ခြင်းမပြုလုပ်သင့်ပေ။ အများစုသည် စနက်တံမဖြုတ်ရသေးသော်လည်း မြေကြီးနှင့်ဆောင့်မိပါကပေါက်ကွဲနိုင်သည်။ ၎င်းတို့ သည်အလွန်အန္တရာယ်ကြီးမားနေသေးသည်။ မိုင်းကွင်းတခုလုံးကို မီးရှို့လောင်မြိုက်စေခြင်းသည် မိုင်းဗုံးများအားလုံးကို စနက်တံမပြုတ်စေနိုင်သလို ၎င်းအားစိတ်ချရသောနေရာတခုအဖြစ်လည်း မပြောင်းလဲနိုင်ပေ။

အချို့မိုင်းဗုံးများကို အလေးချိန်ဖြင့်ထောင်ခြင်း၊ အချို့ကိုဝိုင်ယာကြိုးဖြင့်ထောင်ခြင်းနှင့် အချို့ကိုထိမိရုံဖြင့် ပေါက်ကွဲစေရန်ထောင်သည်။ တန်းထားသောဝိုင်ယာကြိုးပေါ်သို့ မည်သူတဦးမျှ တက်မနင်းသင့်ပေ။ အနီးပတ်ဝန်းကျင်တွင် မိုင်းဗုံးများရှိနိုင်သည်။ မိုင်းဗုံးတလုံးရှိသည့်နေရာတွင် များသောအားဖြင့် အခြားမိုင်းဗုံးများလည်းရှိသည်။ မိုင်းဗုံးကိုတွေ့ရှိပါက ရပ်တန့်ပြီး မိမိလမ်းလျှောက်လာသည့် ခြေရာအတိုင်းပြန်ဆုတ်သင့်သည် (သို့) ငြိမ်သက်စွာရပ်နေပြီး အကူအညီတောင်းခံသင့်သည်။

မြေမြှုပ်မိုင်းကြောင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိမှုဖြစ်ပွားပါက

- သွေးယိုစိမ့်သည့်နေရာကို သွေးတိတ်သွားသည်အထိ တင်းကျပ်စွာဖိထားပေးရမည်။
- သွေးယိုစိမ့်မှုသည် လျော့နဲခြင်းမရှိပါက အဝတ်စတခုကိုဒဏ်ရာ၏အပေါ်ဘက်(သို့) အနီးတဝိုက်တွင် တင်းကျပ်စွာနည်းနှောင်ပြီး နီးစပ်သောကျန်းမာရေးအကူအညီရှိရာသို့ပို့ဆောင်ရ မည်ဖြစ်သည်။ အကူအညီရရှိရန် ၁ နာရီထက်ပို၍ကြာမည်ဆိုပါက ၁ နာရီခြားတခါ စည်းနှောင်ထားမှုကို ဖြေလျော့ပေးပြီး သွေးယိုစိမ့်မှုကိုစစ်ဆေးရမည်ဖြစ်သည်။ သွေးတိတ်ပါက စည်းနှောင်ထားသောပိတ်စ (သို့) အဝတ်စကိုဖယ်ရှားပစ်ရမည်ဖြစ်သည်။
- ကလေးငယ်သည်သတိမေ့လျှက်အသက်ရှူနေပါက ၎င်း၏လျှာသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို မပိတ်မိစေရန် ခန္ဓာကိုယ်ကိုဘေးတစောင်းအနေအထားသို့လှည့်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။

ကျွမ်းကျင်သောမိုင်းဗုံးဖယ်ရှားမှုသည် ဒေသတခုကိုစိတ်ချလုံခြုံမှုရှိရန်သေချာစေသည့် အကောင်းဆုံးဖြေရှင်းချက်ပင်ဖြစ်သည်။