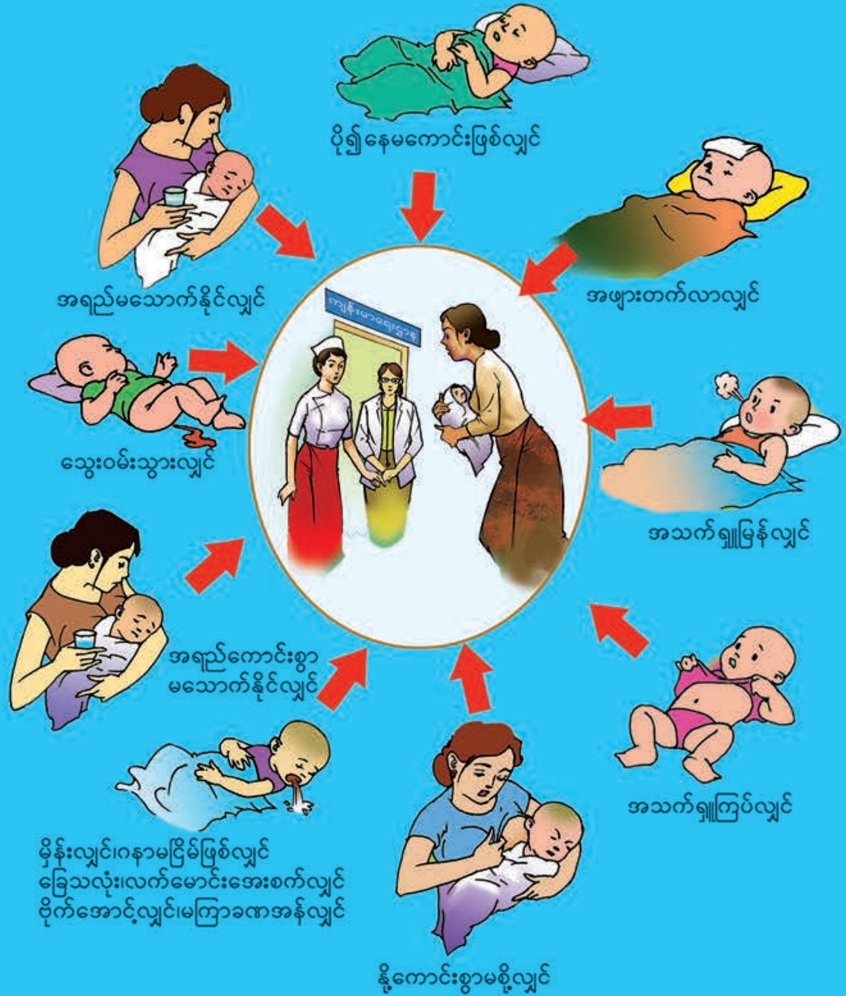
MCH Handbook

အောက်ပါလက္ခဏာများအနက်မှ တစ်ခုခုဖြစ်ပါက
ဆေးရုံ/ ဆေးခန်း/ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းသွားရောက်ပြသပါ။

ကလေးအားလုံးအတွက်



ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန မှ အခမဲ့ ဖြန့်ဝေသည်။

MCH Handbook

မိခင်ကလေး ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းစာအုပ်

၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ

ဤစာအုပ်ကိုမပျောက်ပါစေနှင့်။
(ဆေးရုံ/ ဆေးခန်း/ ကျန်းမာရေးဌာနသို့လာတိုင်း ဤစာအုပ်ကိုယူလာပါ။)

မိခင်ရင်သွေးကျန်းမာရေး

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် စောင့်ရှောက်ပေး၊ ကျွမ်းကျင်သူနှင့် အမြဲမေး

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်စောင့်ရှောက်ပါ

- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်ပြ၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု အနည်းဆုံး (၄) ကြိမ်ခံယူပါ။
- မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး နှစ်ကြိမ်ထိုးပါ။
- သံဓာတ်အားဆေးပြားကို မနက်တစ်လုံး၊ ညတစ်လုံး သုံးလထက်မနည်း သောက်ပါ။
- အာဟာရ ပြည့်ဝစွာ စားပါ။ အနားယူပါ။
- မူးယစ်ဆေးဝါး၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်နှင့် ပင်ပန်းခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။

ကျွမ်းကျင်သူနှင့် မွေးဖွားပါ

- တစ်ခါသုံး မွေးဖွားအိတ်ငယ်ကို အသုံးပြုပါ။
- မွေးဖွားသည့်နေရာ၊ မွေးဖွားစဉ် အသုံးပြုမည့် အသုံးအဆောင်များ သန့်ရှင်းအောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ဆရာဝန် (သို့) သူနာပြုဆရာမ (သို့) အမျိုးသမီး ကျန်းမာရေးဆရာမ (သို့) သားဖွားဆရာမ စသည့် ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် မွေးဖွားပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများတွင် မွေးဖွားပါ။

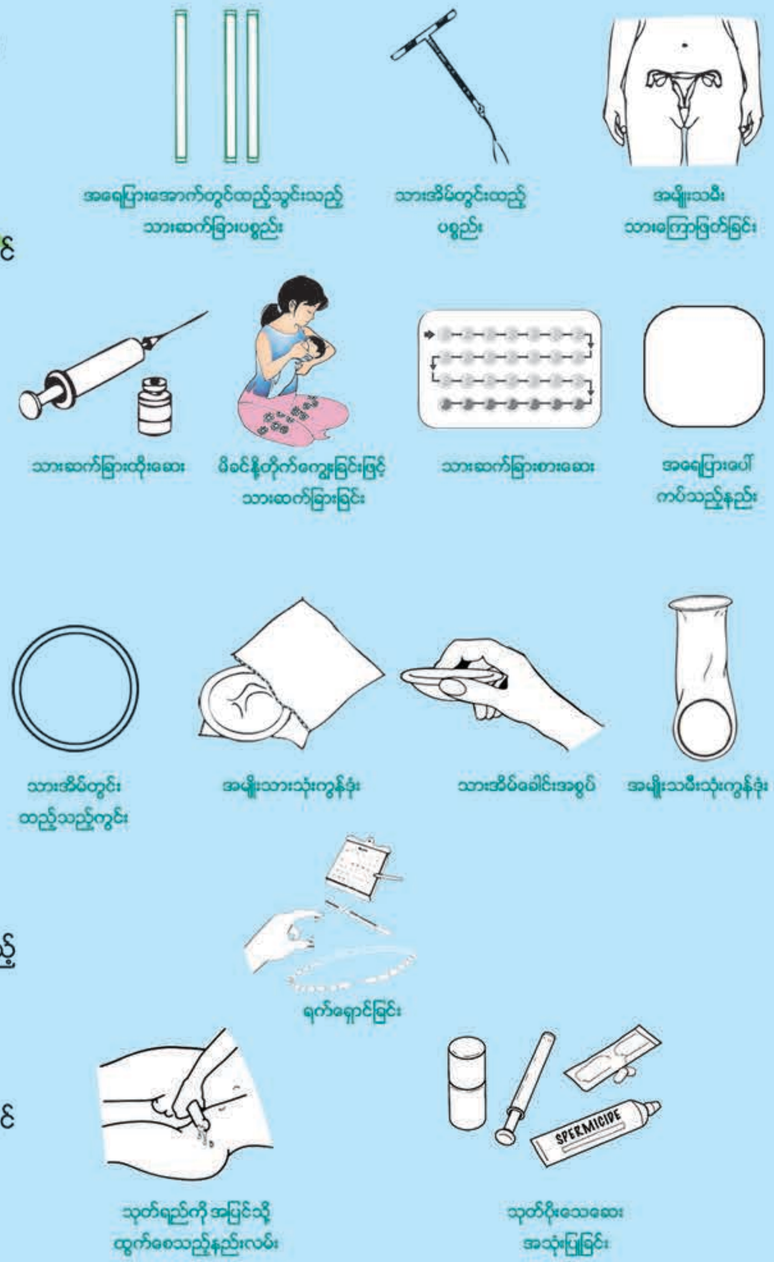
သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများ၏ နှိုင်းယှဉ်အကျိုးသက်ရောက်မှု

ပိုမိုထိရောက်သည့် နည်းလမ်းများ

တစ်နှစ်လျှင် အမျိုးသမီး (၁၀၀) ဦးတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု တစ်ဦးထက်နည်းခြင်း

ထိရောက်မှုနည်းသည့် နည်းလမ်းများ

တစ်နှစ်လျှင် အမျိုးသမီး (၁၀၀) ဦးတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု (၂၀) ဦးခန့်ခြင်း



အမှတ်စဉ် ----------

မြို့နယ် ----------------------------

ရပ်ကွက်/ကျေးရွာ ----------------------------

အိမ်အမှတ်/လမ်း ----------------------------

မိခင်အမည် -------------

အသက် ------------- မိခင်သွေးအုပ်စု ----------

ဖခင်အမည် -------------

အသက် ------------- ဖခင်သွေးအုပ်စု ----------

ကလေးအမည် -------------

ကျား/မ ------------- ကလေးသွေးအုပ်စု ----------

မွေးဖွားသည့်နေ့ -------------

၁။ မွေးချင်းအမည် ------------- မွေးဖွားသည့်နေ့ -------------

၂။ မွေးချင်းအမည် ------------- မွေးဖွားသည့်နေ့ -------------

၃။ မွေးချင်းအမည် ------------- မွေးဖွားသည့်နေ့ -------------

၄။ မွေးချင်းအမည် ------------- မွေးဖွားသည့်နေ့ -------------

၅။ မွေးချင်းအမည် ------------- မွေးဖွားသည့်နေ့ -------------

မှတ်တမ်းစာအုပ်၏အရေးပါပုံ

ဤစာအုပ်တွင်

- မိခင်များကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်
- မွေးဖွားစဉ်
- မွေးဖွားပြီးကာလများ၌တွေ့ကြုံနိုင်သည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာများ
- လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အလေ့အထများ
- ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံပေးခြင်းများ
- စနစ်တကျပြုစုစောင့်ရှောက်သည့် နည်းလမ်းများ
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများထံမှရရှိမည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများ ပါဝင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို မိခင်တိုင်း၏လက်ဝယ်တွင်ထားရှိ၍ မိမိ၏ကျန်းမာရေး၊ မိမိရင်သွေးငယ်၏ကျန်းမာရေးအတွက် မဖြစ်မနေလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်သောမိသားစုဘဝကို ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

(ကလေးတိုင်းကို မွေးပြီးတစ်လအတွင်းသက်ဆိုင်ရာဆေးရုံ(သို့)ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် မွေးမှတ်ပုံတင်ပြီး မွေးစာရင်းထုတ်ယူပါ။)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်

၁။ ရာသီကျော်၍ ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟု သံသယရှိလျှင်ရှိချင်း နီးစပ်ရာဆေးရုံ/ ဆေးခန်း/ ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ကိုယ်ဝန်အပ်ပါ။

၂။ ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှုကို ကျွမ်းကျင်သူထံတွင် အနည်းဆုံး (၄)ကြိမ် ခံယူပါ။

၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ အာဟာရပြည့်ဝမှုတရန် အစားမရှောင်ပါနှင့်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အစားပိုစားပါ။ အစားအစာ/ ရေသန့်ရှင်းရေး ပိုဂရုစိုက်ပါ။

၄။ တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှ ညွှန်ကြားသောဆေးဝါးမှအပ အခြားဆေးများ မသောက်ပါနှင့်။

၅။ နေ့စဉ်သင့်တော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အသင့်အတင့် ပြုလုပ်ပါ။ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။ နေ့လည်ပိုင်းတွင် အနားယူပါ။ အလေးအပင်မသောအလုပ်များမပြုလုပ်ပါနှင့်။

၆။ သန့်ရှင်းပေါ့ပါးချောင်ချိ၍ ရာသီဥတုနှင့်ကိုက်ညီသော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ပါ။

၇။ ဆေးလိပ်၊ အရက်မသောက်ပါနှင့်။ ကွမ်းမစားပါနှင့်။ ဆေးလိပ်ငွေ့၊ မီးခိုးငွေ့ အစရှိသည့် ညစ်ညမ်းသော လေထုပတ်ဝန်းကျင်မှ ရှောင်ရှားပါ။

၈။ ငှက်ဖျားနှင့် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်နိုင်ရန် အတွက် ဘယ်အချိန်အိပ်အိပ် ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဖြင့် အိပ်ပါ။

၉။ နေမကောင်းဖြစ်ပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ /ဆေးခန်း/ ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်၍ ဆေးကုသမှုခံယူပါ။

၁၀။ မွေးဖွားရန်ကြိုတင် အစီအစဉ် ရေးဆွဲခြင်း။

ကိုယ်ဝန်သွားပြသည့်အခါ အောက်ပါအချက်များကို ဆောင်ရွက်ပေးပါလိမ့်မည်။

ပထမအကြိမ် (ကိုယ်ဝန် ၄လ အတွင်း) စောနိုင်သမျှ စောစော

- ကိုယ်ဝန်ရာဇဝင်မေးခြင်း
- အထွေထွေကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စစ်ဆေးခြင်း
- သွေးပေါင်ချိန်ပေးခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ပေးခြင်း
- သွေးအားနည်းခြင်းရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပေးခြင်း
- ဆီးစစ်ပေးခြင်း
- ဆစ်ဖလစ်ရောဂါအတွက် သွေးစစ်ပေးခြင်း
- **တီဘီရောဂါလက္ခဏာ ရှိ/မရှိမေးမြန်းခြင်း**
- မိခင်မှ သန္ဓေသားသို့ HIV ပိုးကူးစက်ခြင်း ဆိုင်ရာ ဗဟုသုတပေးခြင်း
- မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး **ပထမအကြိမ်** ထိုးပေးခြင်း
- သံဓာတ်ဖောလိတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အားဆေး နေ့စဉ်သောက်ရန်ပေးခြင်း
- ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်၊ မွေးဖွားစဉ်၊ မွေးဖွားပြီး ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အန္တရာယ်လက္ခဏာများ အသိပေးခြင်း

ဒုတိယအကြိမ် (ကိုယ်ဝန် ၆လ - ၇လ အတွင်း)

- သွေးပေါင်ချိန်ပေးခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ပေးခြင်း
- ကိုယ်ဝန်စမ်းသပ်ပေးခြင်း
- ဆီးစစ်ပေးခြင်း
- သန်ချဆေးပြား တစ်ကြိမ်သောက်ရန် ပေးခြင်း
- သံဓာတ်ဖောလိတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အားဆေး နေ့စဉ်သောက်ရန်ပေးခြင်း
- မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး ဒုတိယအကြိမ် ထိုးပေးခြင်း

တတိယအကြိမ်(ကိုယ်ဝန် ၈လ တွင်)	စတုတ္ထအကြိမ်(ကိုယ်ဝန် ၉လ တွင်)
• သွေးပေါင်ချိန်ပေးခြင်း • ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ပေးခြင်း • ကိုယ်ဝန် စမ်းသပ်ပေးခြင်း • ဆီးစစ်ပေးခြင်း • သွေးအားနည်းရှိ မရှိ သွေးစစ်ပေးခြင်း • သံဓာတ်ဖောလိတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အားဆေး နေ့စဉ်သောက်ရန်ပေးခြင်း • ဆစ်ဖလစ်ရောဂါအတွက် သွေးစစ်ပေးခြင်း • တီဘီရောဂါလက္ခဏာ ရှိ/မရှိ မေးမြန်းခြင်း	• သွေးပေါင်ချိန်ပေးခြင်း • ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ပေးခြင်း • ကိုယ်ဝန် စမ်းသပ်ပေးခြင်း • ဆီးစစ်ပေးခြင်း • သံဓာတ်ဖောလိတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အားဆေး နေ့စဉ်သောက်ရန်ပေးခြင်း • ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ဆေးပြား သောက်ရန် ပေးခြင်း • မွေးဖွားခါနီးလက္ခဏာများအား အသိပေးခြင်း • မွေးဖွားမည့် ခန့်မှန်းရက်ထက် တစ်ပတ်ကျော် ပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသရန် အကြံပြုခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ထိုးရမည့်/ သောက်ရမည့်ဆေးများ

- မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး အနည်းဆုံး(၂)ကြိမ် ထိုးပါ။
- သံဓာတ်၊ ဖောလိတ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်အားဆေး နေ့စဉ်မှန်မှန် သောက်ပါ။
- ကိုယ်ဝန်(၄)လကျော်လျှင် သန်ချဆေးတစ်ကြိမ် သောက်ပါ။
- ကလေးမမွေးခင်(၁)လမှ မွေးဖွားပြီး(၃)လအထိ ဗီတာမင်ဘီဝမ်းကို ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း သောက်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် အန္တရာယ်လက္ခဏာများ

အောက်ပါအခြေအနေများဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးရုံ/ဆေးခန်း/ကျန်းမာရေးဌာနသို့ နေ့ညမဆိုင်း ချက်ချင်းပြပါ။

- မိန်းမကိုယ်မှ သွေးဆင်းခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း
- ခေါင်းပြင်းထန်စွာကိုက်ပြီး အမြင်မှုန်ဝါးခြင်း
- အန်ခြင်း၊ ရင်ညွန့်(သို့)ညာဘက်နံရိုးအောက် အောင့်ခြင်း
- ဝမ်းဗိုက် အလွန်အမင်း ဆက်တိုက်နာခြင်း
- ဖျားပြီး အိပ်ရာမှမထနိုင်လောက်အောင် အားနည်းခြင်း
- အသက်ရှုမြန်ခြင်း၊ အသက်ရှုခက်ခြင်း

အောက်ပါအခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးရုံ/ဆေးခန်း/ကျန်းမာရေးဌာန သို့ အမြန်ဆုံး သွားပြပါ။

- မျက်နှာ၊ လက်နှင့် ခြေများ ဖောယောင်လျှင်
- ဆီးသွားနည်းလျှင်
- ဆက်တိုက် ပြင်းထန်စွာအန်လျှင်
- ဖျားလျှင်
- နေမကောင်းဖြစ်လျှင်
- ဗိုက်နာလျှင်
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကလေးလှုပ်ရှားမှု လျော့နည်းလျှင်/ မရှိလျှင်

ယခင်ကိုယ်ဝန်များ အခြေအနေ

စဉ်	ယခင်ကိုယ်ဝန်များ (ခုနှစ်)	မွေးဖွားပုံ (ရိုးရိုးမွေး၊ လမစေ့မွေး၊ အသေမွေး၊ ညှပ်ဆွဲ၊ လေစုပ်၊ ဗိုက်ခွဲ၊ သားပျက်)	မွေးဖွားသည့် နေရာ	မွေးပေးသူ	ကလေး၏ ကိုယ်အလေးချိန်	မှတ်ချက် (မွေးပြီး အခြေအနေ)	အခြား ပြဿနာ များ

မွေးဖွားခါနီး ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ

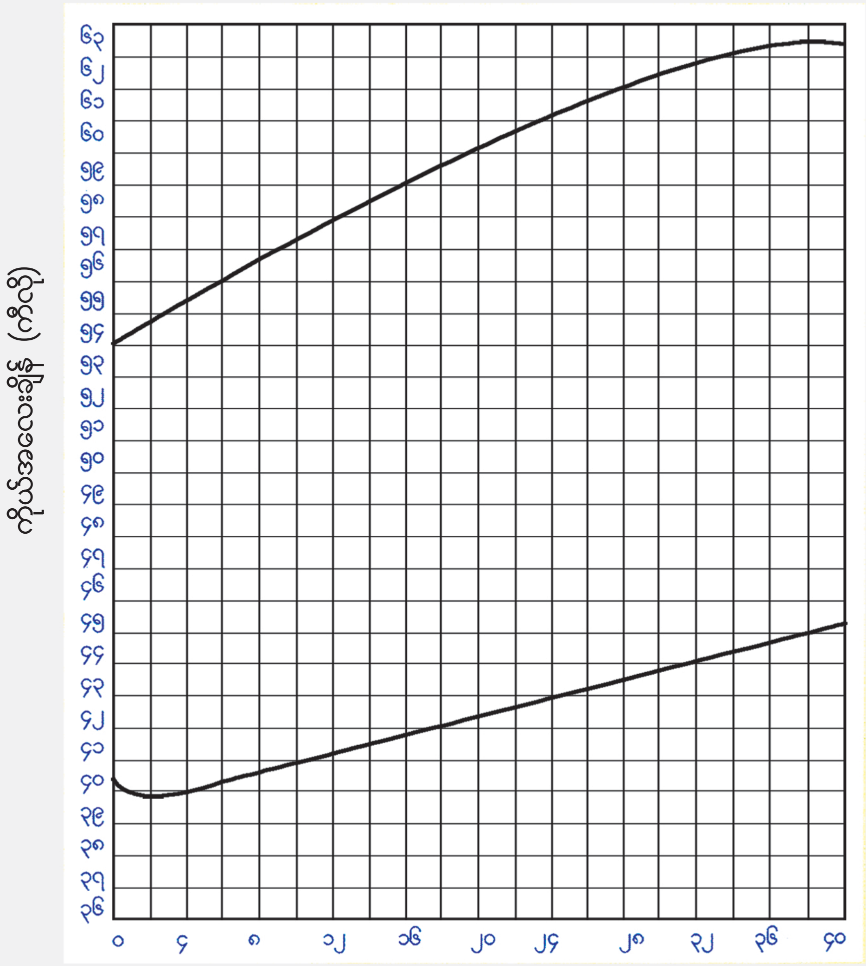
အောက်ပါလက္ခဏာများသည် မွေးဖွားခါနီး ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများဖြစ်သဖြင့် ဆေးရုံ/ဆေးခန်း/ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားပါ။ (သို့) သားဖွားဆရာမကို ခေါ်ပါ။

- ခေါင်းချွဲဆင်းလျှင် (ပန်းရောင်သွေးစစွန်းသော (သို့) အရောင်မဲ့ချွဲဆင်းလျှင်)
- ၂၀မိနစ်(သို့) ၂၀မိနစ်အောက်တစ်ခါ ဗိုက်နာလျှင်
- ရေမွှာပေါက်လျှင်၊ ရေဆင်းလျှင်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် ရာဇဝင်

- မှတ်ပုံတင်သည့်ရက်စွဲ ------------------
- နောက်ဆုံးရာသီလာသည့်ရက်စွဲ ------------------
- မွေးဖွားမည့် ခန့်မှန်းရက် ------------------
- နောက်ဆုံးကလေးမွေးသည့်ရက်(သို့) ကိုယ်ဝန်ပျက်သည့်ရက် ------------------
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်အကြိမ်ပေါင်း ------------------
- ပညာအရည်အချင်း ------------------
- အမြွှာမွေးရာဇဝင်ရှိ/မရှိ ------------------
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းရှိ/မရှိ ------------------
- ကွမ်းစားခြင်းရှိ/မရှိ ------------------
- မတည့်သောဆေးဝါးများ ------------------
- ယခုသုံးစွဲနေသောဆေးဝါးများ ------------------
- ရောဂါရာဇဝင်(တီဘီရောဂါ/နှလုံးရောဂါ/နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ/သွေးတိုးရောဂါ/အတက်ရောဂါ/ဆီးချိုရောဂါ/ကာလသားရောဂါ/ငှက်ဖျားရောဂါ/အသည်းရောဂါ) ------------------
- အခြားရောဂါများ ------------------
- ယခုကိုယ်ဝန်မဆောင်မီသားဆက်ခြားဆောင်ရွက်ခြင်းရှိ/မရှိ ------------------
- ရှိလျှင်သုံးစွဲသည့်နည်းလမ်း ------------------
- သုံးစွဲသည့်ကာလ ------------------
- မိမိဆန္ဒအလျောက်နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုခံယူပြီး လျှို့ဝှက်စွာသွေးစစ်ဆေးခြင်း (VCCT) ------------------
- HIV /ကာလသားရောဂါပိုးရှိ/မရှိ ------------------
- Syphilis ရောဂါပိုးရှိ/မရှိ ------------------
- သန်ချဆေးပေးခြင်းရှိ/မရှိ ------------------
- သံဓာတ်အားဆေးပေးခြင်းရှိ/မရှိ ------------------
- မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးသည့်ရက်စွဲ(၁) ------------------
- မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးသည့်ရက်စွဲ(၃) ------------------

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကိုယ်အလေးချိန်ဇယား



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ (ရက်သတ္တပတ်)

ကိုယ်အလေးချိန် (ကီလို)

ယခုကိုယ်ဝန် စောင့်ရှောက်မှု

စဉ်	ရက်စွဲ	အိမ် ဆေးခန်း	ကိုယ် အလေး ချိန်	သွေးအား နည်းခြင်း ရှိ/မရှိ	သွေး ပေါင် ချိန်	ကိုယ်ဝန် ဆောင် အပတ်	သားအိမ် အမြင့်	ဦးတိုက် သော အပိုင်း	အမြှာ သံသယ ရှိ/မရှိ	သန္ဓေသား နှလုံးခုန်သံ	ဆီးပရိုတိန်း ရှိ (+/++/+++)မရှိ (-)	ဆီး သကြား ရှိ/မရှိ	ဟေမို ဂလိုဘင်	ဆစ်ဖလစ် ရောဂါပိုး ရှိ/မရှိ	သံဓာတ် ဖောလိတ် ဆေးပြား ပေးခြင်း ရှိ/မရှိ	မေးခိုင် ကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်း	ရောဂါ လက္ခဏာနှင့် ကုသမှု ✷	ပြန်ပြရမည့် ရက်စွဲ	ညွှန်းပို့ရခြင်း ရှိ/မရှိ	စောင့်ရှောက်မှု ပေးသူ လက်မှတ်
၁																				
၂																				
၃																				
၄																				
၅																				
၆																				
၇																				
၈																				
၉																				
၁၀																				
၁၁																				
၁၂																				

✷ တီဘီရောဂါ ရှိ/မရှိ မေးမြန်း၍ မှတ်သားရန်

ညွှန်းပို့ရလျှင်

ညွှန်းပို့ရသည့် ရက်စွဲ၊ အချိန် ....

ညွှန်းပို့ရသည့် အကြောင်းရင်း ....

ညွှန်းပို့သည့် နေရာ ....

ညွှန်းပို့သည့် အချိန်ရှိလူနာအခြေအနေ ....

ပေးထားသည့်ဆေးများ ....

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အတွက် မွေးဖွားရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့်အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် ကြိုတင်အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း

ဆရာဝန်၊ သားဖွားဆရာမ အစရှိသည့် ကျွမ်းကျင်စွာတတ်မြောက်သူနှင့်သာ မွေးဖွားရန် အရေးကြီးပါသည်။

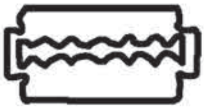
	ရှိ	မရှိ
၁။ ကလေးမွေးဖွားမည့်ခန့်မှန်းရက်ကိုသိပါသလား။		
၂။ ကလေးမွေးဖွားရန် သားဖွားကျွမ်းကျင်သူ တစ်ဦးကို ရွေးချယ်ထားပါသလား။		
၃။ မွေးဖွားခြင်းနှင့် အရေးပေါ်ကိစ္စရပ်များအတွက် သွားရန် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းကို ရွေးချယ်ထားပါသလား။		
၄။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မွေးဖွားစဉ် ကြုံတွေ့နိုင်သည့် အန္တရာယ်လက္ခဏာများကို သိပါသလား။		
၅။ အရေးပေါ်ဖြစ်ခဲ့ပါက ဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်မည့်သူတစ်ဦး သူမတွင် ရှိသလား။		
၆။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် လိုအပ်သောငွေကို မည်သို့ရနိုင်မည်ကို သိပါသလား။		
၇။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့သွားရန် သယ်ယူပို့ဆောင်မှုကို ကြိုတင်စီစဉ်ထားပါသလား။		
၈။ မွေးဖွားရန်အတွက် အခြေခံအကျဆုံးလိုအပ်သောပစ္စည်းများကိုစုဆောင်းထားပါသလား။ • သန့်ရှင်းပြီး အနွေးဓာတ်ရှိသော အခန်းတစ်ခန်း (သို့) အခန်း၏ထောင့်တစ်နေရာ • ပိုးသန့်စင်ထားသည့် တစ်ခါသုံး မွေးဖွားအိတ်ငယ်တစ်ခု • မိခင်နှင့်ကလေးအတွက် သန့်ရှင်းသော အဝတ်အစားများ • သန့်ရှင်းသော အနှီးပိတ်များ၊ အိပ်ရာခင်း၊ အဝတ်စများ		
၉။ မွေးဖွားစဉ်နှင့် မွေးပြီး အနည်းဆုံး (၂၄)နာရီကြာသည်အထိ အနီးတွင်နေပေးမည့်သူ ရှိရန် ကြိုတင်စီစဉ်ထားပါသလား။		
၁၀။ အိမ်မှုကိစ္စနှင့် အခြားကလေးကိစ္စများကို ကူညီစောင့်ရှောက်မည့်သူတစ်ဦး စီစဉ်ထားရှိပါသလား။		
နောက်တစ်ကြိမ်ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှုခံယူရန်အတွက်ရက်ချိန်းကိုသိပါသလား။		
မိခင်ကလေးကျန်းမာရေး မှတ်တမ်း(ဤစာအုပ်) အဆင်သင့်ရှိပါသလား။		

မွေးဖွားရာတွင် လိုအပ်မည့်သန့်စင်ခြင်း (၆) မျိုး

၁။ သန့်စင်သောမျက်နှာပြင်
(ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး
မွေးဖွားမည့်နေရာ၊ ဥပမာ - ခုတင်၊
ကြမ်းပြင် စသည်များ)။

၂။ မွေးဖွားပေးမည့်သူ၏
သန့်စင်သောလက်များနှင့်
ပိုးသတ်ပြီးလက်အိတ်များ

၃။ ချက်ကြိုးဖြတ်ရန်အတွက်
သန့်စင်သော ဘလိတ်ဓါး/
ကတ်ကြေး၊ (Sterilize ပြုတ်ပြီး)



၄။ သန့်စင်သော ပိုးမွှားကင်းစင်ပြီး
ချက်ကြိုးချည်သည့်ကြိုး၊
(Sterilize ပြုတ်ပြီး) (သို့)
ပိုးသတ်ပြီးချက်ညှပ်ကလစ်

၅။ ကလေးငယ်အား ထုပ်ပိုးရန်
သန့်စင်သော အနှီးပိတ်နှင့်
ဝတ်ရန်အဝတ်များ၊
ဦးထုပ်၊ ခြေအိတ်

၆။ မိခင်အတွက် သန့်စင်သော
အဝတ်အစားများ၊

မွေးဖွားစဉ် အန္တရာယ်လက္ခဏာများ

အောက်ဖော်ပြပါလက္ခဏာများရှိပါက ဆေးရုံ/ ဆေးခန်း/ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ နေ့ညမဆိုင်း ချက်ချင်းသွားပြပါ။

မိခင်

- ရေမွှာပေါက်ပြီး(၆)နာရီကြာသည့် တိုင်အောင်ဗိုက်မနာလျှင်
- ဗိုက်နာခြင်း(၁၂)နာရီကျော်သည်အထိ မမွေးသေးလျှင်
- မွေးပြီး သွေးများဆင်းလျှင်(သို့) (၅)မိနစ်အတွင်း အောက်ခံပစ္စည်း/ အဝတ်တွင် သွေးများရွှဲနစ်နေလျှင်
- ကလေးထွက်ပြီး (၁)နာရီကြာသည်အထိ အချင်းမကျလျှင်

ကလေး

- အလွန်သေးလျှင်
- အသက်ရှူခက်လျှင်

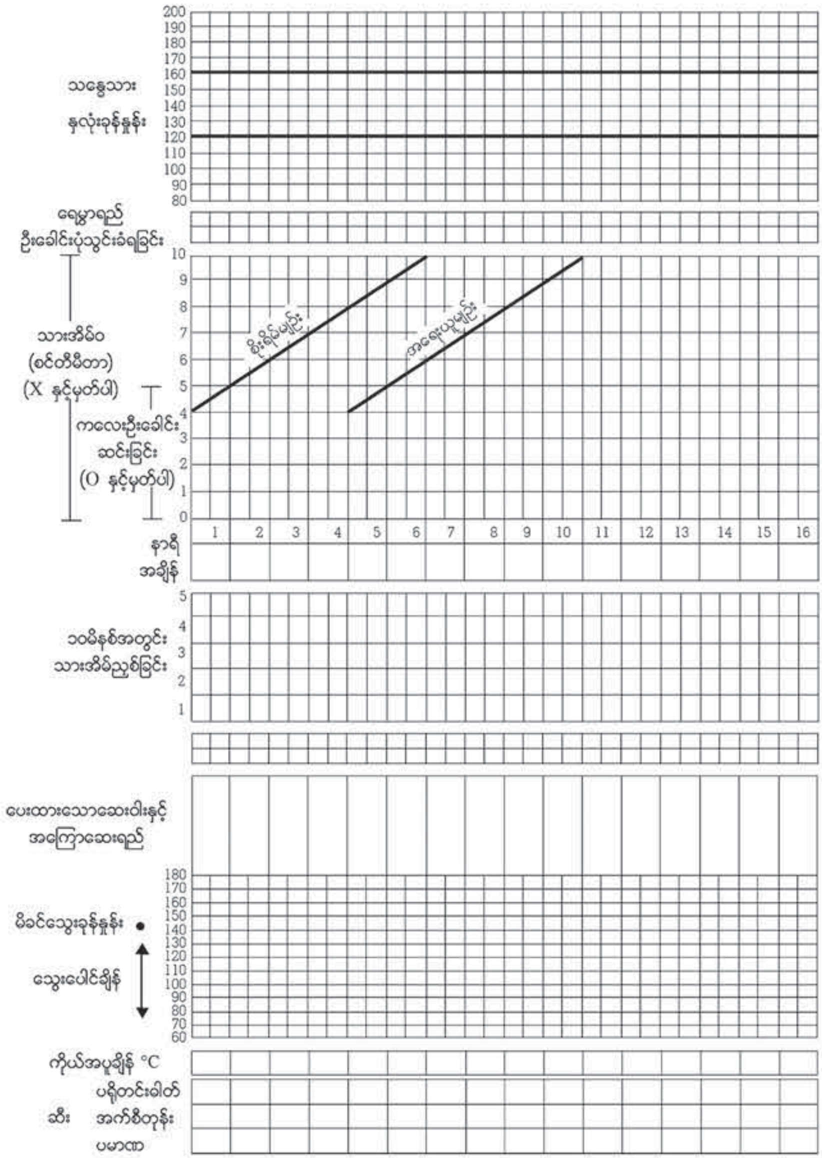
မွေးဖွားစဉ် စောင့်ရှောက်ပေးမှု

မွေးဖွားသည့် ရက်စွဲ	-------------------------
မွေးဖွားသည့် နေရာ	-------------------------
ကိုယ်ဝန်အပတ်	-------------------------
ကလေး၏ကိုယ်အလေးချိန် (Kg)----------ကျား/မ	-------------------------
စအို ရှိ/မရှိ	-------------------------
မွေးဖွားပေးသူ	-------------------------
မွေးဖွားပုံ (ရိုးရိုး၊ လေစုပ်၊ ညှပ်ဆွဲ၊ ဗိုက်ခွဲ)	-------------------------
မွေးဖွားစဉ် ညွှန်းပို့ပေးရခြင်း ရှိ/မရှိ	-------------------------
ညွှန်းပို့သည့် ရက်စွဲ၊ အချိန်	-------------------------
ညွှန်းပို့ရသည့် အကြောင်းရင်း	-------------------------

မွေးဖွားခြင်းဖြစ်စဉ်ပြဇယား

အမည် အသက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အကြိမ် မွေးဖွားအကြိမ်

ဆေးခန်းမှတ်ပုံတင်အမှတ် ဆေးရုံတင်ရက်စွဲ/အချိန် ရေမွှာပေါက်ချိန် နာရီ



မွေးပြီးမိခင် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု

စဉ်	ရက်စွဲ	ကိုယ်အပူချိန်	သွေးပေါင်ချိန်	သွေးအားနည်းဖြူဖျော့ခြင်း	သားမြတ်နို့သီးခေါင်းကောင်း/မကောင်း	သားအိမ်လုံးမာခြင်းရှိ/မရှိ	မီးနေသွေးပုံမှန်ဆင်းခြင်းရှိ/မရှိ	မိန်းမကိုယ်နောက်ပိုင်းအနာကျက်ခြင်းရှိ/မရှိ	ဗီတာမင်ဘီဝမ်း	ဗီတာမင်အေ	သံဓာတ်ဖောလိတ်ဆေးပြား(၃)လစာပေးခြင်း	သုံးစွဲသောသားဆက်ခြားနည်းလမ်း(မွေးပြီး၄၅ရက်)	အခြားလက္ခဏာများ ✷	ကုသပေးမှု	ညွှန်းပို့ရခြင်းရှိ/မရှိ	ညွှန်းပို့ရသည့်အကြောင်းရင်း

✷ တီဘီရောဂါလက္ခဏာ ရှိ/မရှိ မေးမြန်းမှတ်သားရန်

မွေးဖွားပြီးစမိခင် လိုက်နာရမည့် အချက်များ

- တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး ဂရုစိုက်ပါ။
- မိန်းမကိုယ်မှ အရည်များဆင်းသည့်အတွက် သန့်ရှင်းသောအဝတ်စ (သို့) အမျိုးသမီး လစဉ်သုံးပစ္စည်း သုံးပါ။
- မိန်းမကိုယ်အား သန့်ရှင်းစွာ ထားပါ။ အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း ရေဖြင့်ဆေးပါ။
- နို့တိုက်မိခင်များ အစားမရှောင်ပါနှင့်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကထက် ပိုစားပါ။
- တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများက ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဆေးများကို သောက်ပါ။
- သံဓာတ်၊ ဖောလိတ်၊ ဗီတာမင်ဘီဝမ်းဆေးများ ဆက်လက်သောက်ပါ။
- အင်အားပြည့် ဗီတာမင်အေ အားဆေး တစ်ကြိမ် သောက်ပါ။
- မွေးဖွားပြီး သွေးခွဲခြင်း၊ အုတ်ပူတိုက်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။
- မိန်းမကိုယ်အတွင်းသို့ မည်သည့်အရာမျှ မထည့်ပါနှင့်။
- မွေးဖွားပြီး (၄၂)ရက်(ရက်သတ္တပတ် ၆ ပတ်)အတွင်း လိင်ဆက်ဆံခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။
- မွေးဖွားပြီး (၄၂)ရက်(ရက်သတ္တပတ် ၆ ပတ်)ပြည့်လျှင် သားဆက်ခြားရန် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကာ ရွေးချယ် အသုံးပြုပါ။
- ကိုယ်ဝန်တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ် အနည်းဆုံး(၂)နှစ်ခြားခြင်းသည် မိခင်နှင့်ကလေးတို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်သည်။

မွေးဖွားပြီးစ မိခင်များအတွက် အန္တရာယ်လက္ခဏာများ

မီးတွင်းချိန်တွင် အောက်ပါအခြေအနေများဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးရုံ/ဆေးခန်း/ကျန်းမာရေးဌာန သို့ နေ့ညမဆိုင်းချက်ချင်း ပြပါ။

- သွေးဆင်းများလျှင်
- ခေါင်းအလွန်ကိုက်ပြီး အမြင်မှုန်ဝါးလျှင်
- တက်လျှင်
- အသက်ရှူမြန်လျှင်၊ အသက်ရှူခက်ခဲလျှင်
- ဖျားပြီး အိပ်ရာမှမထနိုင်လောက်အောင် အားနည်းလျှင်

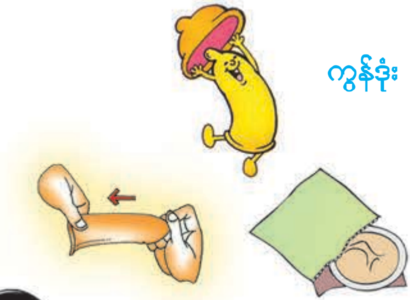
အောက်ပါအခြေအနေများဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးရုံ/ဆေးခန်း/ကျန်းမာရေးဌာန သို့ ချက်ချင်း သွားပြပါ။

- သားမြတ်(သို့) နို့သီးခေါင်းရောင်ခြင်း၊ နီခြင်းနှင့် ထိလျှင် နာခြင်း
- ဆီးသွားရန် ခက်ခဲခြင်း၊ ဆီးထွက်ကျခြင်း
- မိန်းမကိုယ်နောက်ပိုင်း ပို၍ ရောင်ရမ်းနာကျင်လာခြင်း
- မိန်းမကိုယ်မှ အနံ့ရှိသောအရည်များ ဆင်းခြင်း

နောက်ထပ် ကလေးမလိုချင်လျှင် သားဆက်ခြားပါ

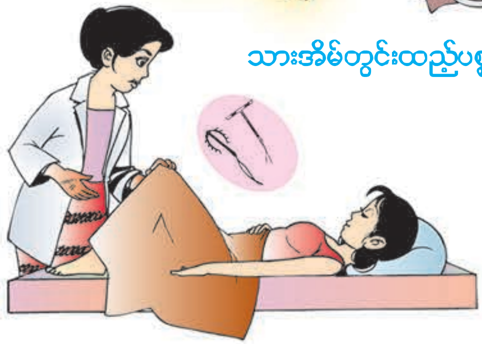
စားဆေး

ကွန်ဒုံး



လက်မောင်းအရေပြားအောက်ထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်း

သားအိမ်တွင်းထည့်ပစ္စည်း



အရေးပေါ် သားဆက်ခြားစားဆေး

၃ လခံ ထိုးဆေး

မိခင် ကလေး ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းစာအုပ် ၂၀

မွေးကင်းစကလေး စောင့်ရှောက်မှု

စဉ်	ရက်စွဲ	ကိုယ် အပူ ချိန်	နွေးထွေးမှု ရှိ/မရှိ	အသက်ရှူမြန်ခြင်း ခက်ခဲခြင်းရှိ/မရှိ	တက်ခြင်း မှိန်းခြင်း ရှိ/မရှိ	အသက်ရှူစေရန် ဆောင်ရွက်ရခြင်း ရှိ/မရှိ	မွေးပြီးပြီးချင်း နို့တိုက်စေခြင်း ရှိ/မရှိ	အသားဝါ ခြင်းရှိ/ မရှိ	မျက်စေ့မှ ပြည်ထွက် ခြင်းရှိ/ မရှိ	ချက်သွေး ထွက်ခြင်း နီခြင်း ရောင်ခြင်း ပြည်ထွက်ခြင်း ရှိ/မရှိ	အရေပြား ပြည်ဖုများ ရှိ/မရှိ	ညွှန်းပို့ ရခြင်း ရှိ/မရှိ	မှတ်ချက်

မွေးကင်းစကလေးငယ်များ၏ အန္တရာယ်လက္ခဏာများ

မွေးကင်းစကလေးငယ်တွင် အောက်ပါအခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးရုံ/ဆေးခန်း/ကျန်းမာရေးဌာနသို့ နေ့ညမဆိုင်း ချက်ချင်း ပြသပါ။

- အသက်ရှူခက်ခဲနေလျှင်
- အသက်ရှူစဉ်ရင်ဘတ်အောက်ချိုင့်ဝင်လျှင်
- တက်လျှင်
- နို့လုံးဝမစို့လျှင်
- ဖျားလျှင်(သို့) ကိုယ်အေးစက်နေလျှင်
- ချက်မှ သွေးထွက်လျှင်

အောက်ပါအခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးရုံ/ဆေးခန်း/ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံး သွားပြပါ။

- ကလေး အလွန်သေးငယ်လျှင်
- နို့တိုက်ရ ခက်ခဲလျှင်(သို့) ၂၄နာရီအတွင်းနို့စို့မှု (၅)ကြိမ်အောက်နည်းလျှင်
- အရေပြားပေါ် ပြည်ဖုပေါက်လျှင်
- ချက်တိုင်ငုတ် နီမြန်းနေလျှင်(သို့) ပြည်ထွက်နေလျှင်
- မျက်စိမှ ပြည်ထွက်လျှင်
- အသားဝါလျှင်
- ဖြူဖျော့လျှင်

ကလေးတွင် အဖြစ်များသောရောဂါများကိုပြုစုကုသပေးခြင်း

မွေးကင်းစကလေး

ကလေးငယ်ကိုမကိုင်တွယ်မီ လက်ကိုသန့်ရှင်းသောရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပါ။ နေမကောင်းဖြစ်၍ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် မပြသသေးမီ အိမ်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ပါသည်။

စဉ်	ရောဂါ	လုပ်ဆောင်ပေးရန်
၁	မျက်ဝတ်ထွက်ခြင်း	ကလေးငယ်များသည် ပုံမှန်အားဖြင့် မျက်ဝတ်ထွက်နိုင်ပါသည်။ သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့သော သီးသန့်အဝတ် (သို့) ပုဝါဖြင့်မျက်လုံးကို သန့်စင်ပေးပါ။ (ရေကျက်အေးကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။)
၂	မျက်စိရောင်ရမ်း၍ ပြည်ထွက်ခြင်း	မျက်လုံးထဲမှပြည်များကို အဝတ်စိုကိုသုံး၍ အသာအယာဖယ်ရှား ပေးပါ။ ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံးပြသပါ။
၃	ချက်စိုခြင်း	ချက်သည် ပုံမှန်အားဖြင့် တစ်ပတ်အတွင်း ခြောက်ပြီးကြွေသွားပါမည်။ ချက်တိုင်ကို မည်သည့်အရာ၊ မည်သည့်ဆေးမှ ထည့်ရန်မလိုပါ။ အိမ်တွင်မွေးဖွားသောကလေးဖြစ်ပါက မွေးပြီးပြီးချင်း အဆိုပါ မွေးကင်းစ ကလေး၏ချက်ကြိုးကို ဖြတ်ပြီးလျှင်ပြီးချင်း ၇. ၁% ကလိုဟက်စဒင်း ဆေးရည် ထည့်ပေးရပါမည်။
၄	ချက်မှပြည်ထွက်ခြင်း ချက်ပတ်လည်နီခြင်း	သန့်ရှင်းသော (သို့) ပေါင်းထားသောဆေးဂွမ်းကို အရက်ပျံရွှဲရွဲဆွတ် ၍ ပြည်များကို ဖယ်ရှားပြီး သန့်စင်ပေးပါ။ ခြောက်အောင်ထားပါ။ ဆေးရုံ/ ဆေးခန်း/ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးပြသပါ။
၅	အရေပြားပြည်တည်နာ ပေါက်ခြင်း	သန့်ရှင်းသော (သို့) ပေါင်းထားသောဆေးဂွမ်းကို အရက်ပျံဆွတ်ပြီး ပြည်ဖုများပေါ် ညင်သာစွာဖိပြီး ဖယ်ရှားပေးပါ။ နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ/ ဆေးခန်း/ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးပြသပါ။
၆	အသားဝါခြင်း	မိခင်နို့ပါ တိုက်ပေးပါ။ နို့စို့ခက်ခဲလျှင် နို့ညှစ်ပြီး ခွက်ဖြင့်တိုက်ပါ။ ကလေးသည် နို့စို့နည်းခြင်း၊ မှိန်းခြင်းရှိပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ/ ဆေးခန်း/ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးပြသပါ။
၇	ဖျားခြင်း	မိခင်နို့တိုက်ပေးပါ။ ကိုယ်ပူကြီးလျှင် ရေပတ်တိုက်ပေးနိုင်ပါသည်။ (ရေခဲရေ မသုံးရပါ။) သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့သော အနှီးဖြင့် ချောင် ချောင်ထွေးပတ်ထားပါ။ နွေးနွေးထွေးထွေးထားပါ။

၅ နှစ်အောက်ကလေးငယ်များ

အမြဲလိုက်နာရန် အချက်များ

- ကလေးငယ်များ နေမကောင်းဖြစ်သည့်အခါ အစာမကျွေးခြင်း၊ အစားအစာ လျှော့ကျွေးခြင်းမပြုရပါ။ ကလေးမစားချင်သည့်တိုင် ချော့မြူ၍ ကျွေးပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင် ပမာဏနည်းနည်းနှင့် ခဏခဏကျွေးပါ။
- နို့စို့ကလေးများကို မိခင်နို့ ဆက်တိုက်ပါ။ အရည် ပိုတိုက်ပါ။
- နာလန်ထချိန်တွင်လည်း အနည်းဆုံး (၂)ပတ်ခန့် ကျွေးနေကျထက် တစ်ကြိမ် ပိုကျွေးရန် လိုပါသည်။

(က) အအေးမိချောင်းဆိုးသောကလေးငယ်ကို အိမ်တွင်ပြုစုခြင်း

- ဖော်ပြပါအချက်များအတိုင်းလိုက်နာပါ။
- နှာခေါင်းပိတ်သဖြင့်နို့စို့ရန်၊ အစာစားရန်အခက် အခဲရှိပါက သန့်ရှင်းသောပိတ်စနနကို ကန်တော့ပုံကျစ်၍ နှာခေါင်းကို သန့်စင်ပေးပါ။
- သို့သော်အရက်၊ အိပ်ဆေးနှင့် ဘိန်းမှထုတ်သောမူးယစ်ဆေး (သို့) ဘိန်းပါသော ချောင်းဆိုး ပျောက်ဆေးများမှာမူ အန္တရာယ်ရှိသဖြင့် ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။

(ခ) ဖျားနေသောကလေးကို အိမ်တွင်ပြုစုခြင်း

- အမြဲလိုက်နာရန်အချက်များအပြင် ကိုယ်ပူချိန်များပါက ရေစိုဝတ်(ရေရှိုးရှိုး)ဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံး ရေပတ်တိုက်ပေးပါ။
- အဝတ်ပါးပါးဝတ်ပေးပါ။
- လေကောင်းလေသန့်ရသော၊ လေဝင်လေထွက် ကောင်းသော နေရာတွင်ထားပါ။
- မက်ကလောင် မဖောက်ပါနှင့်။

(ဂ) ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနေသောကလေးကို အိမ်တွင်ပြုစုခြင်း

- အမြဲလိုက်နာရန်အချက်များအပြင် ကလေးအား ခါတိုင်းထက် အရည်ပိုတိုက်ပါ။
- ဓာတ်ဆားရည်၊ ထမင်းရည်၊ ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ်၊ လတ်ဆတ်သောသစ်သီးဖျော်ရည်၊ ရေနွေးကြမ်း၊ ရေ၊ အုန်းစိမ်းရည် တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။
- ကလေးသောက်နိုင်သမျှ ဝမ်းရပ်သွားသည်အထိ အရည်ဆက်တိုက်နေရန်လိုပါသည်။
- (၆)လ အောက်ကလေးများအား မိခင်နို့ မကြာခဏတိုက်ပါ။
- မိခင်နို့မတိုက်သောကလေးဖြစ်ပါက တိုက်နေကျနို့ ဆက်တိုက်ပါ။
- ဓာတ်ဆားရည် (သို့) ရေသန့် (သို့) ရေကျက်အေးတိုက်ပါ။
- (၆)လ အထက်ကလေးများအားထမင်းပျော့ပျော့ကျွေးပါ။ အစားအစာကိုနူးနပ်စွာချက်ကျွေးပါ။ အသား၊ ငါး၊ ပဲ၊ ဥအမျိုးမျိုးနှင့် အသီးအရွက်တို့ကို ရော၍ကျွေးပါ။ ထမင်းတစ်ခါကျွေးတိုင်း ဆီလက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း (သို့) နှစ်ဇွန်းရောကျွေးပါ။ အာဟာရပြည့်ဝသော သွားရေစာများအပါအဝင် တစ်နေ့ (၆)ကြိမ်ကျွေးပါ။ လတ်ဆတ်သောသစ်သီးရည် (သို့) ငှက်ပျောသီးကို ချေ၍ကျွေးပါ။
- ဝမ်းရပ်သွားသော်လည်း (၂)ပတ်ခန့်အထိ ပုံမှန်ထက်တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ပို၍ကျွေးပါ။

ဓာတ်ဆားရည်ပြင်ဆင်ခြင်း

၁။ ဓာတ်ဆားရည်မဖျော်ခင် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေးပါ။

၂။ ဓာတ်ဆားထုပ်အတွင်းမှ ဓာတ်ဆားမှုန့်အားလုံးကို သန့်စင်သောပုလင်း၊ ဇလုံထဲတွင် ထည့်ပါ။

၃။ ဓာတ်ဆားထုပ်အပေါ်ပါ အညွှန်းအတိုင်း ရေပမာဏ (ရေကျက်အေး၊ ရေသန့်) ကိုထည့်၍ ဓာတ်ဆားမှုန့်အားလုံးကို သမစွာပျော်ဝင်အောင်ဖျော်ပါ။

၄။ ဖျော်ထားသော ဓာတ်ဆားရည်ကို ၂၄ နာရီအတွင်း သုံးပါ။ ပိုသောဓာတ်ဆားရည် ကို လွှင့်ပစ်ပါ။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောတွင် ဇင့်ဆာလ်ဖိတ်ဖြည့်စွက်ပေးခြင်း

ကလေးဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောသည့်အခါ အသက်အရွယ်အလိုက် တိုက်ကျွေးရမည့် ဇင့်ဆာလ်ဖိတ်ဆေးပြားအား ၁၀ ရက် (သို့)၁၄ ရက်အထိ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးရမည်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်ပတ်သက်၍ သတိပြုရမည့်အချက်များ

အောက်ပါအချက်များမှတစ်ခုရှိပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများနှင့် ချက်ချင်းပြသပါ။

အသက်	သတိပြုရန် အချက်များ
၁–၄လ	မိခင်မျက်နှာ(သို့)အရာဝတ္ထုတို့ကို လိုက်၍မကြည့်ခြင်း။ အသံပေးသော်လည်းအပြုအမူမပြောင်းလဲခြင်း။ မြူလျှင် ပြုံးမပြတတ်ခြင်း။
၆ လ	လက်သီးအမြဲဆုပ်ထားခြင်း။ ခေါင်းမခိုင်ခြင်း။
၉ လ	အမှီအတွယ်မရှိလျှင် မထိုင်နိုင်ခြင်း။ (လက်ထောက်၍ပင် မထိုင်နိုင်ခြင်း)။
၁ နှစ်	ဝူးဝူးဝါးဝါး မပြုလုပ်ခြင်း။ မတ်တတ် မစမ်းခြင်း။
၂ နှစ်	ဖေဖေ၊ မေမေ မခေါ်တတ်ခြင်း။
၃ နှစ်	မပြေးနိုင်ခြင်း။ စကားကောင်းစွာ မပြောနိုင်ခြင်း။
၄ နှစ်	စကားပြောတတ်သော်လည်းအခက်အခဲများစွာဖြင့် ပြောရသောကြောင့် အခြားသူများနားမလည်ခြင်း။ အခြားကလေးများနှင့်မကစားဘဲ တစ်ဦးတည်း သီးသန့်နေခြင်း။

ကလေးငယ်များ၏ကျန်းမာရေး ကာကွယ်ဆေးဖြင့် စောင့်ရှောက်ပေး

ကလေးငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် ကာကွယ်ဆေးများကို အကြိမ်ပြည့်အချိန်မှန် ထိုးရန်လိုအပ်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် ကလေးများတွင်ဖြစ်ပွားကူးစက်ပြီး သေဆုံးတတ်သော ရောဂါများအန္တရာယ်မှကာကွယ်ပေးပြီး ကလေးအသက်ပေါင်းများစွာကိုကယ်တင်ပေးနိုင်ပါသည်။ အချို့ကလေးငယ်များတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် အနည်းငယ်ဖျားခြင်း၊ ဆေးထိုးသည့်နေရာတွင် အနည်းငယ်နီပြီး ရောင်ခြင်း ဖြစ်တတ်သော်လည်း စိုးရိမ်ရန်မလိုပါ။ သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပြသတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။

- ကလေးမွေးကင်းစတွင် ဘီစီဂျီ (ကလေးတီဘီရောဂါ ကာကွယ်ဆေး)နှင့် အသည်းရောင်အသားဝါ(ဘီ)ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးပေးပါ။
- မွေးကင်းစတွင် ဘီစီဂျီမထိုးဖြစ်ပါက ကလေးအသက် (၂)လအတွင်း ထိုးပေးပါ။
- အသက်(၂)လ၊ (၄)လ၊ (၆)လ အရွယ်များ၌ ဆုံဆို့နာ၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်၊ အသည်းရောင်အသားဝါ(ဘီ)ရောဂါ၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်၊ အဆုတ်ရောင်ရောဂါကာကွယ်ဆေး (ငါးမျိုးစပ်ကာကွယ်ဆေး) (၃)ကြိမ်နှင့် ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင် ကာကွယ်ဆေး(ပီစီဗီ) (၃)ကြိမ် ထိုးပေးပါ။
- ပိုလီယိုရောဂါကာကွယ်ဆေး (၃)ကြိမ်တိုက်ပါ။
- အသက်(၄)လတွင် ပိုလီယိုကာကွယ်ဆေး ထိုးဆေး ထိုးပေးပါ။
- အသက်(၉)လတွင် ဝက်သက်ဂျိုက်သိုးရောဂါကာကွယ်ဆေးနှင့် (၁၈)လတွင် ဝက်သက်ရောဂါကာကွယ်ဆေး ဒုတိယအကြိမ် ထိုးပေးပါ။

တစ်နှစ်အောက်ကလေး ကာကွယ်ဆေးမထိုးရသေးလျှင် သားဖွားဆရာမထံ ချက်ချင်းပြသပါ။ ဆရာမမှ သင့်တော်သည့်အချိန်တွင် ခေါ်ထိုးပေးပါလိမ့်မည်။

ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုး၊ ဆေးတိုက်ခြင်း အစီအစဉ်

အကြိမ်/အသက်	ကာကွယ်ဆေး	ကာကွယ်ပေးသည့်ရောဂါများ
မွေးပြီးပြီးချင်း	ဘီစီဂျီ *	ပြင်းထန်တီဘီရောဂါ
	အသည်းရောင်အသားဝါ(ဘီ)	အသည်းရောင်အသားဝါ(ဘီ)
ပထမအကြိမ် (၂ လ)	ဘီစီဂျီ *	ပြင်းထန်တီဘီရောဂါ
	ဆုံဆို့၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်၊ အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ)၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင် (ငါးမျိုးစပ်ကာကွယ်ဆေး) - ၁	ဆုံဆို့နာ၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်၊ အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ)၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ
	ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင် (ပီစီဗီ) - ၁	ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ
	ပိုလီယို - ၁	ပိုလီယိုအကြောသေရောဂါ
ဒုတိယအကြိမ် (၄ လ)	ဆုံဆို့၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်၊ အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ)၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင် (ငါးမျိုးစပ်ကာကွယ်ဆေး) - ၂	ဆုံဆို့နာ၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်၊ အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ)၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ
	ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင် (ပီစီဗီ) - ၂	ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ
	ပိုလီယို - ၂	ပိုလီယိုအကြောသေရောဂါ
	ပိုလီယိုကာကွယ်ဆေးထိုးဆေး	ပိုလီယိုအကြောသေရောဂါ
တတိယအကြိမ် (၆ လ)	ဆုံဆို့၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်၊ အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ)၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင် (ငါးမျိုးစပ်ကာကွယ်ဆေး) - ၃	ဆုံဆို့နာ၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်၊ အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ)၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ
	ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင် (ပီစီဗီ) - ၃	ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ
	ပိုလီယို - ၃	ပိုလီယိုအကြောသေရောဂါ
စတုတ္ထအကြိမ် (၉ လ)	ဝက်သက်၊ ဂျိုက်သိုး	ဝက်သက်ရောဂါ၊ ဂျိုက်သိုးရောဂါ
ပဥ္စမအကြိမ် (၁ နှစ်ခွဲ)	ဝက်သက်	ဝက်သက်ရောဂါ

ဆေးရုံဆေးခန်းတွင် မွေးဖွားသောကလေးများကို မွေးဖွားပြီးပြီးချင်း ၂၄ နာရီအတွင်း အသည်းရောင်အသားဝါ(ဘီ)ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးနေပါသည်။

*ဘီစီဂျီကာကွယ်ဆေးကို မွေးစတွင်မထိုးနှံနိုင်ပါက အသက်(၂)လမတိုင်မီတွင်လည်းကောင်း၊ အသက်(၂)လတွင် အခြားကာကွယ်ဆေးများနှင့်အတူလည်းကောင်း ထိုးနှံရပါမည်။

ယူနီဆက်မှ ပံ့ပိုးကူညီပါသည်။

ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးတိုက်/ဆေးထိုးပြီး အခြေအနေပြဇယား

ကာကွယ်ဆေး	အကြိမ်	အသက်	ဆေးထိုးရန်ရက်	ဆေးထိုးသည့်ရက်	မှတ်ချက်
အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ)	မွေးစ *				
ဘီစီဂျီ**	မွေးစ / (၂)လ				
ဆုံဆို့၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်၊ အသည်းရောင်အသားဝါ(ဘီ)၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်၊ (ငါးမျိုးစပ်ကာကွယ်ဆေး)	ပထမ	(၂) လ			
	ဒုတိယ	(၄) လ			
	တတိယ	(၆) လ			
ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင် (ပီစီဗီ)	ပထမ	(၂) လ			
ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင် (ပီစီဗီ)	ဒုတိယ	(၄) လ			
ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင် (ပီစီဗီ)	တတိယ	(၆) လ			
ပိုလီယို	ပထမ	(၂) လ			
ပိုလီယို	ဒုတိယ	(၄) လ			
ပိုလီယိုကာကွယ်ဆေးထိုးဆေး		(၄) လ			
ပိုလီယို	တတိယ	(၆) လ			
ဝက်သက်၊ ဂျိုက်သိုး	(၉) လ				
ဝက်သက်	(၁) နှစ်ခွဲ				

အထက်တွင်ဖော်ပြထားသော ကာကွယ်ဆေးအားလုံးကို သတ်မှတ်ထားသော အကြိမ်နှင့် သတ်မှတ်ထားသော အသက်အရွယ်တွင် ဆေးထိုး၊ ဆေးတိုက်ပေးနိုင်မှသာလျှင် ကလေးငယ်တို့ကို ပြင်းထန်တီဘီရောဂါ၊ ဆုံဆို့နာရောဂါ၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါ၊ မေးခိုင်ရောဂါ၊ အသည်းရောင်အသားဝါ(ဘီ)ရောဂါ၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ၊ ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ ပိုလီယိုအကြောသေရောဂါ၊ ဝက်သက်ရောဂါနှင့် ဂျိုက်သိုးရောဂါတို့မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

* မွေးဖွားသည့်မှ ၂၄ နာရီအတွင်း ထိုးရန်။ အကယ်၍မထိုးနိုင်ပါက (၇)ရက်အတွင်း ထိုးပေးနိုင်ပါသည်။

** ဘီစီဂျီကာကွယ်ဆေးကို မွေးစတွင် မထိုးနှံနိုင်ပါက အသက်(၂)လမတိုင်မီတွင်လည်းကောင်း၊ အသက်(၂)လတွင် အခြားကာကွယ်ဆေးများနှင့်အတူလည်းကောင်း ထိုးနှံရပါမည်။

- ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုးလုပ်ငန်းတွင် လက်ရှိအသုံးပြုလျက်ရှိသော ကာကွယ်ဆေးများသည် လုံလောက်စွာစမ်းသပ်ပြီးဖြစ်၍ ဘေးကင်းမှုကို ယုံကြည်စိတ်ချစွာသုံးစွဲနိုင်ပါသည်။
- ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးနှံ၊ တိုက်ကျွေးပြီးနောက် ကလေးငယ်အချို့တွင် ဖျားခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်၍ ညည်းငြူခြင်း၊ ငိုကျွေးခြင်း ကာကွယ်ဆေးထိုးသောနေရာတွင်နီရဲခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း စသည့် လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ များသောအားဖြင့် (၁)ရက်မှ (၂)ရက်အတွင်း ပျောက်ကင်းသွားလေ့ရှိပြီး ရေပတ်တိုက်ခြင်း၊ ပါရာစီတမောလ်ဆေးတိုက်ကျွေးခြင်းတို့ဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ မသက်သာပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပြသတိုင်ပင်ပါ။ ဆေးမြီးတိုနှင့် မကုသသင့်ပါ။
- ပြင်းထန်သော ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ပြဿနာအချို့သည် အလွန့်အလွန်ရှားပါးစွာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံ၊တိုက်ကျွေးပြီးနောက် ကလေးသည် နာမကျန်းဖြစ်နေသည်ဟု ယူဆပါက ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးသူထံ အချိန်မရွေး၊ ချက်ချင်းသွားရောက်ပြသပါ။ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ ဆေးမြီးတိုနှင့် မကုသပါနှင့်။
- ကာကွယ်ဆေးများသည် ဘေးကင်း၍ နိုင်ငံပေါင်းများစွာမှ ကလေးငယ်သန်းပေါင်းများစွာ၏ အသက်ကို အန္တရာယ်များသော ကူးစက်မြန်ရောဂါများမှ ကာကွယ်ပေးလျက်ရှိပါသည်။

ဝက်သက်အပိုဆောင်းကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းအခြေအနေ

ကာကွယ်ဆေးအမည်	ဆေးထိုးပေးသောနေ့စွဲ

ဗီတာမင် အေ	တိုက်ကျွေးသောနေ့စွဲ

ပိုလီယိုအပိုဆောင်းကာကွယ်ဆေးတိုက်ခြင်းအခြေအနေ

ကာကွယ်ဆေးအမည်	ဆေးတိုက်ပေးသောနေ့စွဲ

သန်ချဆေးပြား	တိုက်ကျွေးသောနေ့စွဲ

ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုး၊ ဆေးတိုက်ခြင်းနှင့်
ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုး၊ ဆေးတိုက်ရန် အသင့်တော်ဆုံးအသက်အရွယ်တွင် မထိုး၊ မတိုက်လိုက်ရသောကလေးများအတွက်လမ်းညွှန်

ကာကွယ်ဆေး	မွေးစ*	၂-လ	၄-လ	၆-လ	၉-လ	၁-နှစ်	၁-နှစ်ခွဲ	၃-နှစ်	၅-နှစ်
ဘီစီဂျီ**	(green)	(green)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(grey)	(grey)	(grey)
အသည်းရောင်အသားဝါ(ဘီ)	(green)	(grey)	(grey)	(grey)	(grey)	(grey)	(grey)	(grey)	(grey)
ငါးမျိုးစပ်ကာကွယ်ဆေး-ပထမအကြိမ်	(grey)	(green)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(grey)
ငါးမျိုးစပ်ကာကွယ်ဆေး-ဒုတိယအကြိမ်	(grey)	(grey)	(green)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(grey)
ငါးမျိုးစပ်ကာကွယ်ဆေး-တတိယအကြိမ်	(grey)	(grey)	(grey)	(green)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(grey)
ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင် (ပီစီဗီ)-ပထမအကြိမ်	(grey)	(green)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(grey)
ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင် (ပီစီဗီ)-ဒုတိယအကြိမ်	(grey)	(grey)	(green)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(grey)
ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင် (ပီစီဗီ)-တတိယအကြိမ်	(grey)	(grey)	(grey)	(green)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(grey)
ပိုလီယို - ပထမအကြိမ်	(grey)	(green)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(yellow)
ပိုလီယို - ဒုတိယအကြိမ်	(grey)	(grey)	(green)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(yellow)
ပိုလီယိုကာကွယ်ဆေးထိုးဆေး	(grey)	(grey)	(green)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(grey)
ပိုလီယို - တတိယအကြိမ်	(grey)	(grey)	(grey)	(green)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(yellow)
ဝက်သက်၊ ဂျိုက်သိုး	(grey)	(grey)	(grey)	(grey)	(green)	(yellow)	(yellow)	(yellow)	(yellow)
ဝက်သက်	(grey)	(grey)	(grey)	(grey)	(grey)	(grey)	(green)	(yellow)	(yellow)

* မွေးဖွားသည်မှ (၂၄)နာရီအတွင်း ထိုးရန်။ အကယ်၍ မထိုးနိုင်ပါက (၇)ရက်အတွင်း ထိုးပေးနိုင်ပါသည်။

** ဘီစီဂျီကာကွယ်ဆေးကို မွေးစတွင်မထိုးနှံနိုင်ပါက အသက်(၂)လမတိုင်မီတွင်လည်းကောင်း၊ အသက်(၂)လတွင် အခြားကာကွယ်ဆေးများနှင့်အတူလည်းကောင်း ထိုးနှံရပါမည်။

- ▶ တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ်ကြားတွင် အနည်းဆုံး (၂၈)ရက် ခြားရပါမည်။
- ▶ အပိုဆောင်း ကာကွယ်ဆေးထိုး၊ ဆေးတိုက်ခြင်းကို ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုး၊ ဆေးတိုက်ခြင်းတွင် ထည့်သွင်းရေတွက်ခြင်းမပြုရပါ။
- ▶ ကလေးငယ်များအား ဒုတိယအကြိမ်ကာကွယ်ဆေးထိုးစဉ်တွင် ပိုလီယိုအစက်ချဆေးအပြင် ပိုလီယိုထိုးဆေးကိုပါ ထိုးနှံပေးရန်လိုပါသည်။

(green)	ကာကွယ်ဆေးထိုး၊ ဆေးတိုက်ရန် အသင့်တော်ဆုံးအသက်အရွယ် ဖြစ်ပါသည်။
(yellow)	အသင့်တော်ဆုံးအချိန်တွင် မထိုး၊ မတိုက်လိုက်ရပါက ဤအသက်အရွယ်တွင် ကာကွယ်ဆေးထိုး၊ ဆေးတိုက်ပေးနိုင်ပါသည်။
(grey)	ဤအသက်အရွယ်တွင် ကာကွယ်ဆေးထိုး၊ တိုက်ရန် မလိုအပ်တော့ပါ။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် ကလေးသူငယ် အစားအစာ ကျွေးမွေးပြုစုခြင်း လမ်းညွှန်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ အစာပို၍စားပါ။
ထမင်းဟင်း တစ်နပ်စာ ပိုစားပါ။ အစားရှောင်စရာမလိုပါ။

မိခင်နို့သာ တိုက်ကျွေးပါ

- အာဟာရ ကြွယ်ဝပြီး၊ ရောဂါကာကွယ်ပေးသည့် ဓာတ်များပါဝင်သော နို့ဦးရည်ကို တိုက်ပါ။
- မီးဖွားပြီး ၁ နာရီအတွင်း စောနိုင်သမျှ စောစော တိုက်ပါ။
- ကလေးအသက် ၆-လထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ပါ။
- ကလေးအသက် ၂-နှစ် (ကျော်)ထိ မိခင်နို့ဆက်တိုက်ပါ။
- မိခင်နို့ကို ခဏခဏတိုက်ပါ။ အချိန်ကြာကြာ တိုက်ပါ။ ကလေးဆာတိုင်းတိုက်ပါ။
- ကလေးများအတွက် အကောင်းဆုံး အာဟာရဓာတ်များကို အလုံအလောက်ရရှိစေနိုင်သည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနှင့် အခြားရောဂါများ မရနိုင်။ ဓာတ်မတည့်ခြင်း (Allergy) မဖြစ်နိုင်ပါ။
- မိခင်နို့တွင် ကလေးငယ်အတွက် သင့်လျော်၍ အစာကြေလွယ်သော ပရိုတင်း၊ မရှိမဖြစ် အမိုင်နိုအက်ဆစ်၊ အဆီဓာတ်၊ မရှိမဖြစ် ဖက်တီးအက်ဆစ်၊ သံဓာတ်၊ ဗီတာမင်အေ၊ ဘီဝမ်း၊ အိုင်အိုဒင်းနှင့် အခြား အာဟာရ ဓာတ်များ စုံလင်စွာပါဝင်သည်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရာတွင် မှန်ကန်သော အနေအထားနှင့် မှန်ကန်စွာ တိုက်ကျွေးရမည်။
- လက်တလော ဖျားနာနေသောကလေး၊ ဝမ်းသွားနေသော ကလေးအား မိခင်နို့ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးရမည်။
- ပေါင်မပြည့် လစေ့သောကလေးများ အားလုံးလိုလို မိခင်နို့သောက်စို့နိုင်ကြသည်။
- ပေါင်မပြည့်/ လမစေ့သော ကလေးများ၏ တစ်ဝက်ခန့်သည်ပင်လျှင် မိခင်နို့ ကောင်းမွန်စွာ သောက်စို့ နိုင်သည်။
- ကောင်းစွာ မသောက်စို့နိုင်သော ကလေးများအား မိခင်နို့ကိုဇွန်းနှင့် တိုက်ကျွေးရမည်။

ဖြည့်စွက်စာ ကျွေးမွေးပါ

- ကလေးအသက် ၆-လ ပြည့်လျှင် မိခင်နို့နှင့်အတူ အခြားအစားအစာများ ဖြည့်စွက် ကျွေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- အသက် ၆-လ ပြည့်ပြီးသော နို့စို့ကလေးအား ဖြည့်စွက်စာ ကျွေးရာတွင် -
  - ဆီအနည်းငယ် ထည့်၍ ကျွေးရန်
  - အာဟာရဖြစ်သည့် အစားအစာများ မျိုးစုံအောင် တဖြည်းဖြည်းအကျင့်လုပ်၍ ကျွေးရန်
  - အာဟာရဖြစ်သည့် သစ်ဥသစ်ဖုနှင့် မုန့်ပဲသွားရည်စာများကျွေးရန် တို့ကို အထူးသတိပြုရပါမည်။

ဖြည့်စွက်စာ စတင် ကျွေးမွေးပုံ

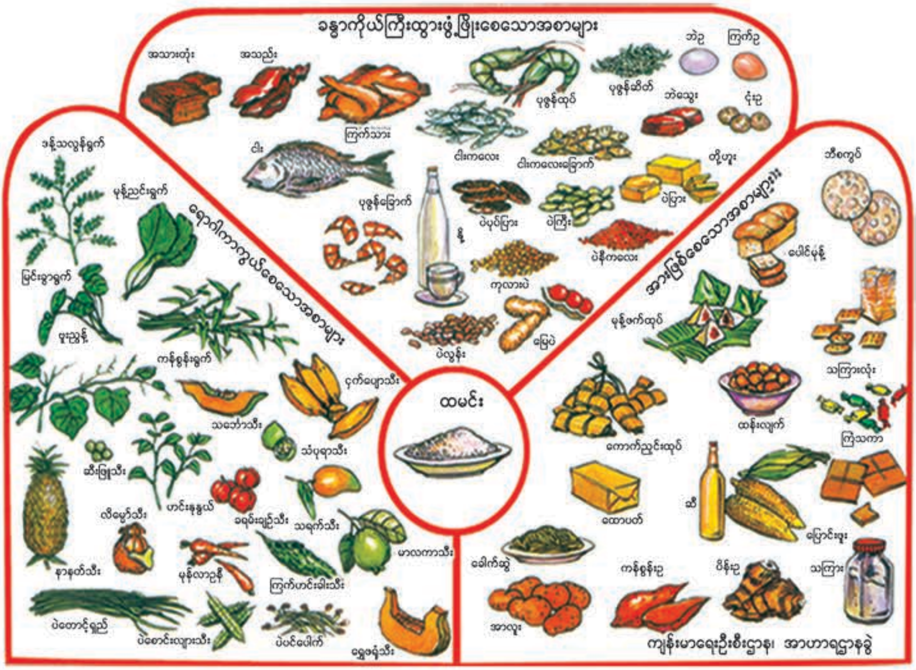
ဆန်ပြုတ် (သို့မဟုတ်) ထမင်းကို ညက်နေအောင် ပြုလုပ်၍ စတင်ကျွေးပါ။ အစာတစ်မျိုးသာ စ၍ကျွေးပါ။ ထိုအစာကိုပင် ၃-၄ ရက်ခန့် ဆက်၍ ကျွေးပါ။ အစာတစ်မျိုးကို ကောင်းကောင်းစားတတ်မှ နောက်ထပ် အစာသစ်တစ်မျိုးတိုး၍ ကျွေးပါ။

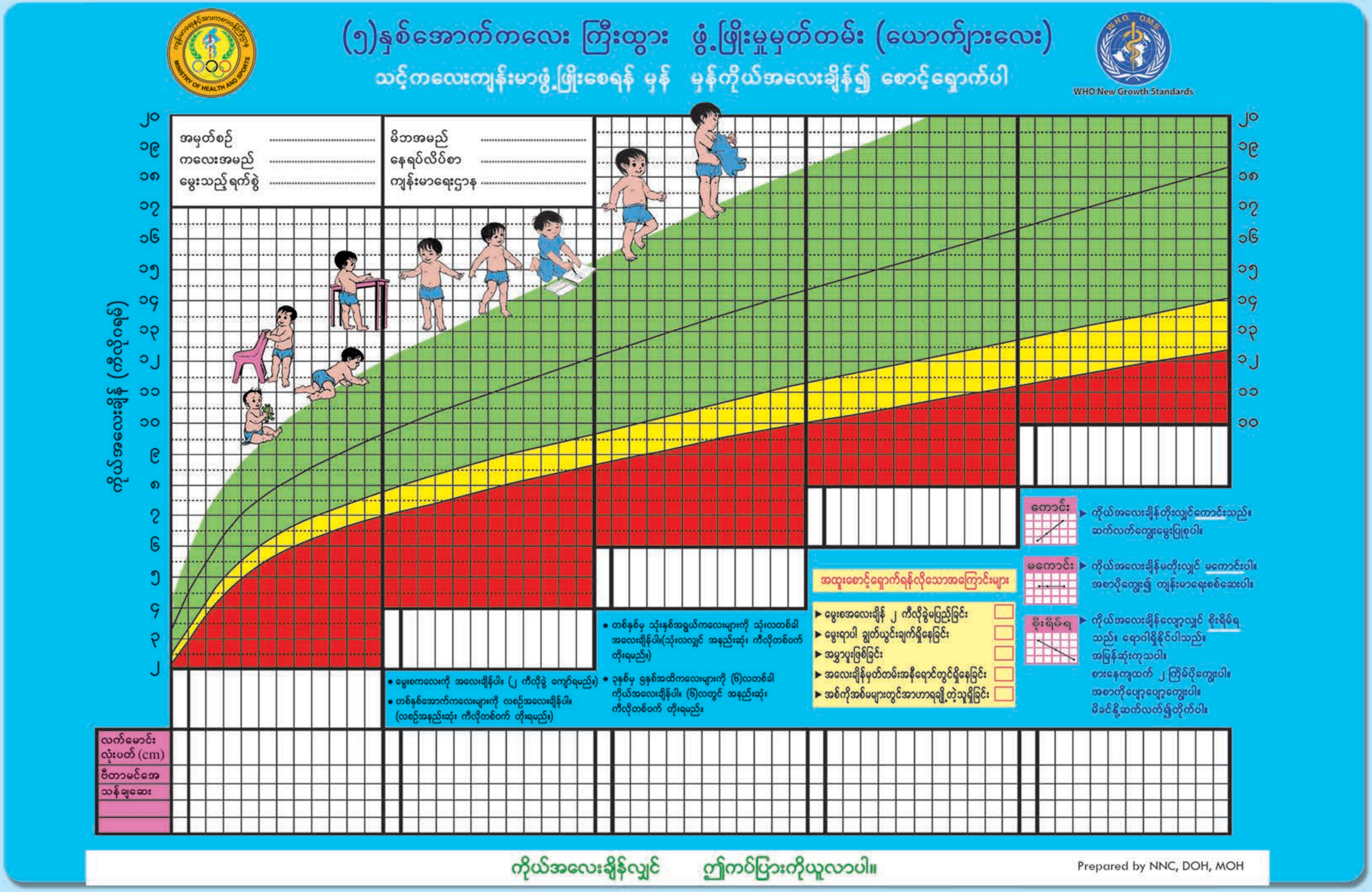
ထမင်းနှင့် ဖြည့်စွက်စာ ကျွေးမွေးပုံ နမူနာ

ကလေး အသက်	ကျွေးမွေးရမည့် အစားအစာ	တစ်နေ့ကျွေးရမည့်အကြိမ်
၆ လ	ဆန်ပြုတ် ဇွန်းနှင့် ချေထားသော ထမင်း၊ ငှက်ပျောသီးမှည့်၊ သင်္ဘောသီးမှည့်	၃ ကြိမ်
၇ လ	ထမင်း၊ နူးအောင်ချက်ထားသောအသား၊ ငါး၊ ပဲနှင့် ဟင်းရွက်များ၊ ဥအနှစ်၊ သစ်သီးမှည့်များ	၃ ကြိမ်
၈-၉ လ	ထမင်းပျော့ပျော့၊ အသား၊ ငါးအတုံး သေးသေး၊ သစ်သီးမှည့်အတုံးသေးသေး၊ နုတ်နုတ်စဉ်းထားသော ဟင်းသီးအရွက်မျိုးစုံ	၃-၄ ကြိမ်
၁၀-၁၁ လ	ထမင်းပျော့ပျော့၊ အသား၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ပဲ၊ အသီးအရွက်မျိုးစုံ	၄ ကြိမ်
၁၂ လ	အပူ၊ အစပ်၊ အခါးနှင့် ငန်လွန်းသော အစာများမှလွဲ၍ လူကြီးများ စားသည့်အတိုင်း	၄ ကြိမ်
၁ နှစ်ပြည့်ပြီး သောကလေး	အပူ၊ အစပ်၊ အခါးနှင့် ငန်လွန်းသော အစာများမှလွဲ၍ လူကြီးများ စားသည့်အတိုင်း	၅ ကြိမ်

နေမကောင်းသည့်ကလေး အစာပိုပြီးကျွေး

ကလေးငယ် နေမကောင်းဖြစ်နေစဉ်နှင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်နေစဉ် အစာမကျွေးဘဲ မထားပါနှင့်။ အစာပျော့ပျော့ ခဏခဏ ကျွေးပါ။ အရည်များများ တိုက်ပါ။ မိခင်နို့ဆက်တိုက်ပါ။ ဓာတ်ဆားရည်၊ ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ်တိုက်ပါ။




(၅)နှစ်အောက်ကလေး ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးမှုမှတ်တမ်း (ယောကျ်ားလေး)
သင့်ကလေးကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးစေရန် မှန် မှန်ကိုယ်အလေးချိန်၍ စောင့်ရှောက်ပါ
MINISTRY OF HEALTH AND SPORTS
WHO New Growth Standards
အမှတ်စဉ်
ကလေးအမည်
မွေးသည့်ရက်စွဲ
မိဘအမည်
နေရပ်လိပ်စာ
ကျန်းမာရေးဌာန
ကိုယ်အလေးချိန် (ကီလိုဂရမ်)
၂၀ ၁၉ ၁၈ ၁၇ ၁၆ ၁၅ ၁၄ ၁၃ ၁၂ ၁၁ ၁၀ ၉ ၈ ၇ ၆ ၅ ၄ ၃ ၂
• မွေးစကလေးကို အလေးချိန်ပါ။ (၂ ကီလိုခွဲ ကျော်ရမည်။)
• တစ်နှစ်အောက်ကလေးများကို လစဉ်အလေးချိန်ပါ။ (လစဉ်အနည်းဆုံး ကီလိုတစ်ဝက် တိုးရမည်။)
• တစ်နှစ်မှ သုံးနှစ်အရွယ်ကလေးများကို သုံးလတစ်ခါ အလေးချိန်ပါ။(သုံးလလျှင် အနည်းဆုံး ကီလိုတစ်ဝက် တိုးရမည်။)
• ၃နှစ်မှ ၅နှစ်အထိကလေးများကို (၆)လတစ်ခါ ကိုယ်အလေးချိန်ပါ။ (၆)လတွင် အနည်းဆုံး ကီလိုတစ်ဝက် တိုးရမည်။
အထူးစောင့်ရှောက်ရန်လိုသောအကြောင်းများ
▶ မွေးစအလေးချိန် ၂ ကီလိုခွဲမပြည့်ခြင်း
▶ မွေးရာပါ ချွတ်ယွင်းချက်ရှိနေခြင်း
▶ အမွှာပူးဖြစ်ခြင်း
▶ အလေးချိန်မှတ်တမ်းအနီရောင်တွင်ရှိနေခြင်း
▶ အစ်ကိုအစ်မများတွင်အာဟာရချို့တဲ့သူရှိခြင်း
ကောင်း ▶ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလျှင်ကောင်းသည်။ ဆက်လက်ကျွေးမွေးပြုစုပါ။
မကောင်း ▶ ကိုယ်အလေးချိန်မတိုးလျှင် မကောင်းပါ။ အစာပိုကျွေး၍ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးပါ။
စိုးရိမ်ရ ▶ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့လျှင် စိုးရိမ်ရသည်။ ရောဂါရှိနိုင်ပါသည်။ အမြန်ဆုံးကုသပါ။ စားနေကျထက် ၂ ကြိမ်ပိုကျွေးပါ။ အစာကိုပျော့ပျော့ကျွေးပါ။ မိခင်နို့ဆက်လက်၍တိုက်ပါ။
လက်မောင်း လုံးပတ် (cm)
ဗီတာမင်အေ
သန်ချဆေး
ကိုယ်အလေးချိန်လျှင် ဤကတ်ပြားကိုယူလာပါ။
Prepared by NNC, DOH, MOH

(၅)နှစ်အောက်ကလေး ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးမှုမှတ်တမ်း (မိန်းကလေး)

သင့်ကလေးကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးစေရန် မှန် မှန်ကိုယ်အလေးချိန်၍ စောင့်ရှောက်ပါ

WHO New Growth Standards

အမှတ်စဉ် ....

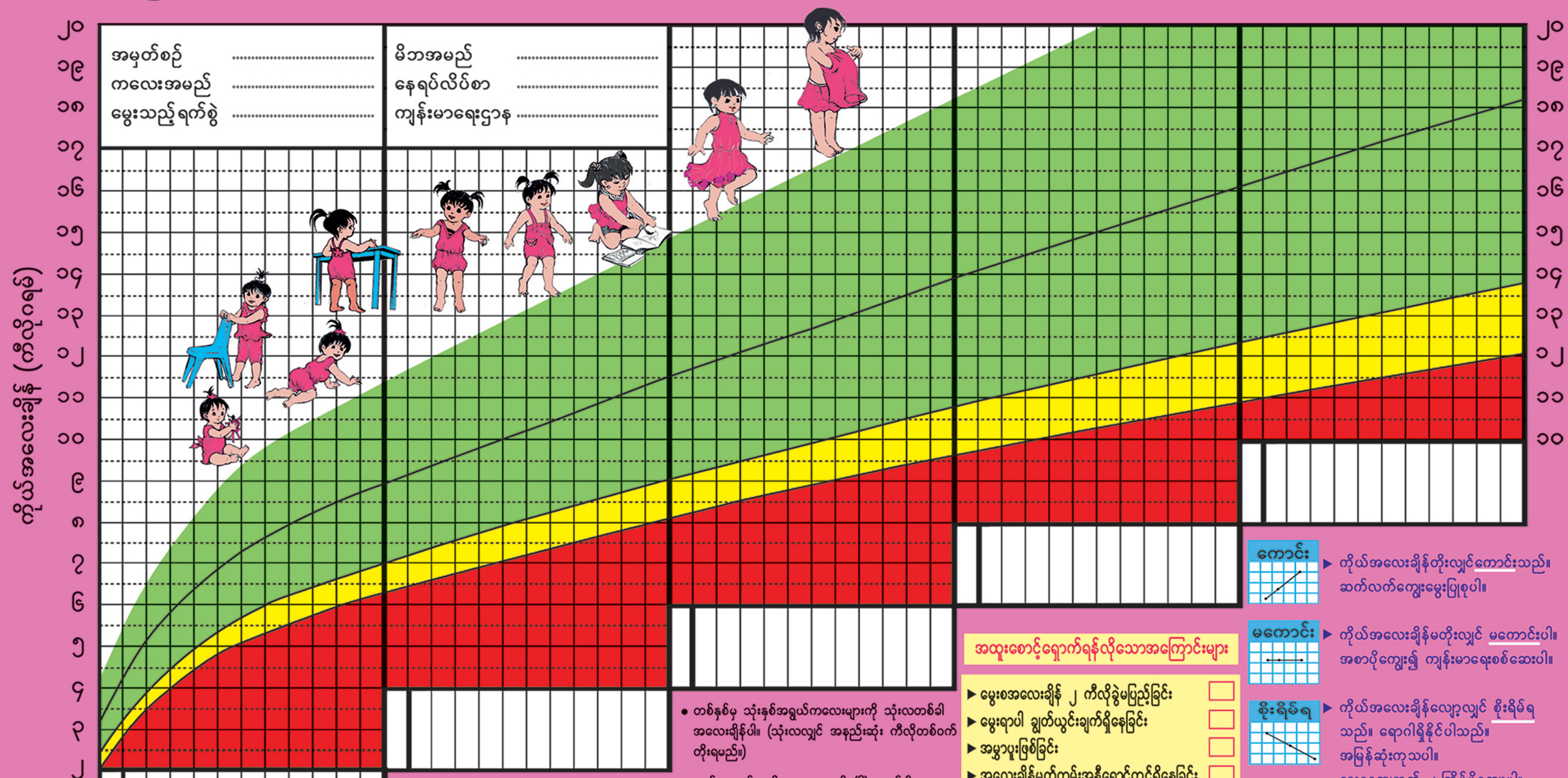
ကလေးအမည် ....

မွေးသည့်ရက်စွဲ ....

မိဘအမည် ....

နေရပ်လိပ်စာ ....

ကျန်းမာရေးဌာန ....



- မွေးစကလေးကို အလေးချိန်ပါ။ (၂ ကီလိုခွဲ ကျော်ရမည်။)
- တစ်နှစ်အောက်ကလေးများကို လစဉ်အလေးချိန်ပါ။ (လစဉ်အနည်းဆုံး ကီလိုတစ်ဝက် တိုးရမည်။)
- တစ်နှစ်မှ သုံးနှစ်အရွယ်ကလေးများကို သုံးလတစ်ခါ အလေးချိန်ပါ။ (သုံးလလျှင် အနည်းဆုံး ကီလိုတစ်ဝက် တိုးရမည်။)
- ၃နှစ်မှ ၅နှစ်အထိကလေးများကို (၆)လတစ်ခါ ကိုယ်အလေးချိန်ပါ။ (၆)လတွင် အနည်းဆုံး ကီလိုတစ်ဝက် တိုးရမည်။

အထူးစောင့်ရှောက်ရန်လိုသောအကြောင်းများ

- ▶ မွေးစအလေးချိန် ၂ ကီလိုခွဲမပြည့်ခြင်း ☐
- ▶ မွေးရာပါ ချွတ်ယွင်းချက်ရှိနေခြင်း ☐
- ▶ အမွှာပူးဖြစ်ခြင်း ☐
- ▶ အလေးချိန်မှတ်တမ်းအနီရောင်တွင်ရှိနေခြင်း ☐
- ▶ အစ်ကိုအစ်မများတွင်အာဟာရချို့တဲ့သူရှိခြင်း ☐

ကောင်း ▶ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလျှင်ကောင်းသည်။ ဆက်လက်ကျွေးမွေးပြုစုပါ။

မကောင်း ▶ ကိုယ်အလေးချိန်မတိုးလျှင် မကောင်းပါ။ အစာပိုကျွေး၍ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးပါ။

စိုးရိမ်ရ ▶ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့လျှင် စိုးရိမ်ရသည်။ ရောဂါရှိနိုင်ပါသည်။
အမြန်ဆုံးကုသပါ။
စားနေကျထက် ၂ ကြိမ်ပိုကျွေးပါ။
အစာကိုပျော့ပျော့ကျွေးပါ။
မိခင်နို့ဆက်လက်၍တိုက်ပါ။

လက်မောင်း လုံးပတ် (cm)																																																													
ဗီတာမင်အေ																																																													
သန်ချဆေး																																																													

ကိုယ်အလေးချိန်လျှင် ဤကတ်ပြားကိုယူလာပါ။

Prepared by NNC, DOH, MOH

မွေးကင်းစနှင့် အသက်ငါးနှစ်အောက်ကလေး ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း

ရက်စွဲ	ဆေးခန်းလာပြသည့် အကြောင်းရင်း	တွေ့ရှိသောလက္ခဏာ	ရောဂါအမည်	ကုသမှု	လွှဲပြောင်းမှု ရှိ/မရှိ	ရက်ချိန်းပြန်ပြခြင်း ရှိ/မရှိ	မှတ်ချက်

ကလေးများ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်း။

ကလေးများ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း မဖြစ်စေရန်အတွက်

ဆေးများ၊အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသောအရာများ ကလေးလက်လှမ်းမီသောနေရာများတွင် မထားပါနှင့်။ ဘီဒိုထဲတွင် သော့ခတ် သိမ်းထားပါ။

ရေနွေးဘူးများ၊ ကွဲစေသောပစ္စည်းများနှင့် ချွန်ထက်သောအရာများ ကလေးအနီးတွင် မထားပါနှင့်။

လျှပ်စစ်မီးခလုပ်များ၊ ပလပ်ပေါက်များ ကလေး လက်လှမ်းမမီသောနေရာတွင် တပ်ဆင်ပါ။

ကလေးအား ရေတွင်းရေကန်အနီးအနားနှင့် မြင့်သောနေရာတို့တွင် မကစားပါစေနှင့်။

ကလေးအား မျက်ခြေပြတ်မခံပါနှင့်၊ စောင့်ကြည့်နေပါ။

ကလေးပါးစပ်ထဲဝင်ပြီး အသက်ရှူလမ်း ကြောင်းကိုပိတ်ဆို့စေနိုင်သည့်ကျောက်လုံး၊ ဂေါ်လီလုံး၊အစေ့များ(မန်ကျည်းစေ့၊သြဇာစေ့) တို့နှင့်မကစားပါစေနှင့်။

မီးဖိုနှင့် မီးခွက်များအနီးတွင် ကလေးကို မကစားပါစေနှင့်