ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၂၈)

(၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ (၁၈) ရက်

မွေးကင်းစကလေးတွေကို မိခင်နို့ဦးရည် မဖြစ်မနေတိုက်ကျွေးဖို့ ဘာကြောင့်လိုအပ်တာလဲ?

- ကိုယ်ဝန်လရင့်ချိန်မှစ၍ မွေးဖွားပြီး (၂)ရက်မှ (၅)ရက်အတွင်း မိခင်နို့ဦးရည်ထွက်ပါတယ်။
- မိခင်နို့ဦးရည်က အဝါရင့်ရင့်အရောင်ရှိပြီး နှောင်းပိုင်းနို့ရည်ထက်ပိုစေးပျစ်ပါတယ်။
- မိခင်နို့ဦးရည်မှာ အဓိကအားဖြင့် ရောဂါကာကွယ်နိုင်တဲ့ ပဋိပစ္စည်းများ၊ ပရိုတင်းဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ သကြားဓာတ်၊ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်များစွာပါဝင်ပြီး မွေးကင်းစကလေးအတွက် လုံလောက်ပြည့်ဝတဲ့အာဟာရ ဖြစ်ပါတယ်။
- ရောဂါကာကွယ်နိုင်တဲ့ ပဋိပစ္စည်းများစွာပါဝင်တဲ့အတွက် မိခင်နို့ဦးရည်ဆိုတာ မွေးကင်းစကလေးတွေ မိခင်ထံမှ **ပထမဆုံးရရှိတဲ့ ရောဂါကာကွယ်ဆေးပဲဖြစ်ပါတယ်။**
- ဒါ့အပြင် ကိုယ်ခံအားစနစ်တစ်ခုလုံးကို ကောင်းမွန်စေပြီး ရောဂါပိုးမွှားများကူးစက်မှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။
- အသားဝါခြင်း (Jaundice) မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ပေးပြီး အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်း ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ကောင်းမွန်စေပါတယ်။
- အစာခြေဖျက်လွယ်ပြီး ငယ်ချေး (Meconium) များကို သန့်စင်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ဓာတ်မတည့်ခြင်း (ဥပမာ – အရေပြားယားယံခြင်းဖြစ်ပွားမှု) ကို လျှော့ချနိုင်ပါတယ်။
- လမစေ့ကလေးများအတွက်လည်း အကောင်းမွန်ဆုံးအာဟာရဖြစ်ပါတယ်။

မိခင်နို့ဦးရည်ကို မွေးပြီး (၁)နာရီအတွင်း (စောနိုင်သမျှစောစော) တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် အထက်ဖော်ပြပါ အကျိုးကျေးဇူးများကို ရယူပါ။