

လူထုအတွင်း
၂-နှစ်အောက်ကလေးသူငယ်များအစာကျွေးခြင်း
နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးသင်တန်း



သော့ချက်မှာကြားချက်များစာအုပ်



၂၀၁၈



(၁က) ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အာဟာရ



နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးကတ်ပြား ၁(က)

- * သာမန်ထက် ထမင်းတစ်နပ် ပိုစားပါ။
- * ထမင်းကို လတ်ဆတ်သော သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များ၊ အသား၊ ငါး၊ ပဲအမျိုးမျိုးတို့နှင့် စားပါ။
- * နွားနို့သောက်ပါ။
- * သင့်ကလေးဦးနှောက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးစေရန် ဟင်းချက်ရာတွင် အိုင်အိုဒင်းဆား သုံးပါ။
- * သွေးအားနည်းခြင်းမှကာကွယ်ရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလတစ်လျှောက်နှင့် မွေးပြီး အနည်းဆုံး ၃-လအထိ သံဓာတ်နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ်ဆေးသောက်ပါ။
- * သင့်ကို သွေးအားနည်းခြင်းမှကာကွယ်ရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သန်ချဆေးတစ်ကြိမ် သောက်ပါ။
- * ကိုယ်ဝန် ၉-လမှမွေးပြီး ၃-လအထိဗီတာမင် ဘီ - ၁ ဆေး သောက်ပါ။
- * ကျန်းမာရေးဌာနတွင်ကိုယ်ဝန် အနည်းဆုံး ၄-ကြိမ် ပြသ စစ်ဆေးပါ။

(၁၁) နို့တိုက်မိခင်အာဟာရ



နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးကတ်ပြား ၁(၁)

- * သာမန်ထက် ထမင်းနှစ်နပ် ပိုစားပါ။
- * ထမင်းကို လတ်ဆတ်သော သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အသား၊ ငါး၊ ပဲ အမျိုးမျိုးတို့နှင့် စားပါ။
- * နွားနို့သောက်ပါ။
- * သင့်ကလေးဦးနှောက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးစေရန် ဟင်းချက်ရာတွင် အိုင်အိုဒင်း ဆား သုံးပါ။
- * သွေးအားနည်းခြင်းမှကာကွယ်ရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ တစ်လျှောက်နှင့် မွေးပြီးအနည်းဆုံး ၃-လ အထိ သံဓာတ်နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ်ဆေးသောက်ပါ။
- * မွေးပြီး ၃-လအထိဗီတာမင် ဘီ - ၁ ဆေး သောက်ပါ။
- * ကလေးမကျန်းမမာဖြစ်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် မွေးပြီး ၆-ပတ်အတွင်း ဗီတာမင်အေ ဆေးလုံး သောက်ပါ။

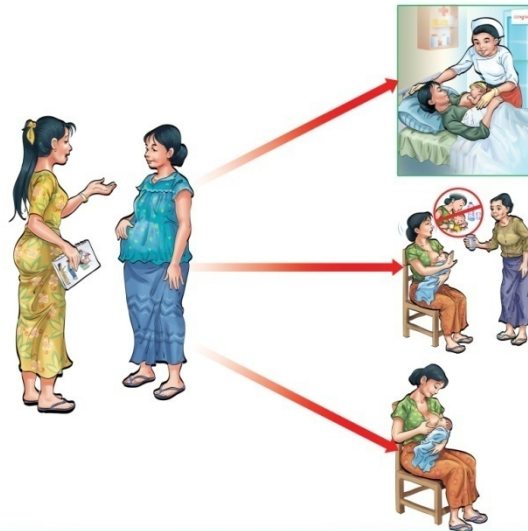
(၁၈) ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်နို့တိုက်မိခင်အထွေထွေ



နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးကတ်ပြား ၁(၈)

- * သင့်သန္ဓေသား ကျန်းမာမှု ကြီးထွားမှုအခြေအနေကိုသိရှိရန် ကျန်းမာရေးဌာနတွင် ကိုယ်ဝန် အနည်းဆုံး ၄-ကြိမ် ပြသစစ်ဆေးပါ။
- * ဆယ်ကျော်သက်မိခင်များသည် မိမိကိုယ်တိုင် ဖွံ့ဖြိုးဆဲဖြစ်သည့်ပြင် သင့်ကလေး သည်လည်း ကြီးထွားနေဆဲဖြစ်သဖြင့် ပိုမိုဂရုစိုက်ရန်၊ စားရန်၊ အနားယူရန် လိုသည်။
- * ငှက်ဖျားရောဂါမဖြစ်ရန် ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်နှင့်အိပ်ပါ။ ငှက်ဖျားဖြစ်ပါက ကျန်းမာရေးဌာနကပေးသော ငှက်ဖျားဆေး သောက်ပါ။
- * သင့်ကို သွေးအားနည်းခြင်းမှကာကွယ်ရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်သန်ချဆေးတစ်ကြိမ် သောက်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလတစ်လျှောက်နှင့် မွေးပြီးအနည်းဆုံး ၃-လ အထိ သံဓာတ်နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ် ဆေးသောက်ပါ။
- * အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။ ရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ပုံမှန်ရက်ချိန်း ပြသပြီးပေးသောဆေးများ ပုံမှန်သောက်ပါ။
- * ကိုယ်ဝန် ၉-လမှမွေးပြီး ၃-လအထိ ဗီတာမင် ဘီ - ၁ ဆေး သောက်ပါ။
- * ကလေးမကျန်းမမာဖြစ်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် မွေးပြီး ၆-ပတ်အတွင်း ဗီတာမင်အေ ဆေးလုံး သောက်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး ကျန်းမာရေးဌာနတွင် မွေးဖွားခြင်း



နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးကတ်ပြား ၂

- * ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကတည်းက ကျန်းမာရေးဌာနတွင် ကျွမ်းကျင်သူနှင့်မွေးဖွားရန် အကြံပေး ဆွေးနွေးပါ။
- * မွေးပြီးပြီးချင်း ကလေးကိုမိခင်ရင်ဘတ်ပေါ်တွင် ‘အသားချင်းထိကပ်’ တင်ပေးပြီး ပွေ့ပိုက်ထားစေပါ။
- * မိခင်နှင့် ‘အသားချင်းထိကပ်’ ခြင်းဖြင့် ကလေးသည် အနွေးဓာတ်ကိုရရှိစေသည်။
- * မိခင်နို့စို့လိုစိတ်ဖြစ်သည်နှင့် အလွယ်တကူ စို့နိုင်သည်။
- * မွေးပြီးတစ်နာရီအတွင်းမိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ။
- * မွေးစတွက်သော ဝါပျစ်ပျစ်နို့ရည်(နို့ဦးရည်)သည် ကလေးကို နာမကျန်း ဖြစ်ခြင်းက ကာကွယ်သည်။
- * ကလေးကို မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာတိုက်ပါ။ ရေ၊ အရည်တို့ တိုက်ကျွေးရန် မလိုပါ။

သင့်ကလေး အသက် ၆-လပြည့်အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာလိုအပ်သည်



နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးကတ်ပြား ၃

- * ကလေးအသက် ၆-လပြည့်အထိ လိုအပ်သည့် အာဟာရ အားလုံးနှင့် ရေကို မိခင်နို့မှရရှိသည်။
- * ကလေးအသက် ၆-လပြည့်အထိ ကလေးကို အခြားအစာ၊ အရည်များ မတိုက်ပါနှင့်၊ ရေတောင် မတိုက်ပါနှင့်။
- * ရေ၊ အခြားအစာတို့သည် ကလေးကို နေမကောင်း ဖြစ်စေတတ်သည်။
- * ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းကပေးသော ဆေးများကိုမူ တိုက်နိုင်သည်။

၆-လအောက်ကလေးကို မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာတိုက်ကျွေးဖို့အရေးကြီးသည်

မွေးပြီးပထမ ၆-လအတွင်း မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ
တိုက်သောကလေး



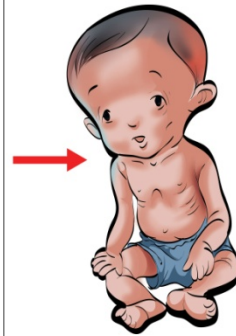
မွေးပြီးပထမ ၆-လအတွင်း မိခင်နို့အပြင် ရေ၊ အစာ၊
နို့ဘူးများ တိုက်ကျွေးသောကလေး



+



+



နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးကတ်ပြား ၄

- * ကလေးအသက် ၆-လပြည့်သည်အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးဖို့ လိုသည်။
- * မိခင်နို့ရည်သည် ပထမ ၆-လအတွင်းကလေးအတွက် လိုအပ်သည့်အာဟာရ အားလုံးနှင့် ရေကိုပါ ပေးသည်။
- * ကလေးအသက် ၆-လပြည့်သည်အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာတိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ကလေးကို ရောဂါများ၊ ဥပမာ - ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါနှင့် အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းရောဂါများက ကာကွယ်ပေးသည်။
- * ပထမ ၆-လအတွင်းမိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်နေပြီး ရာသီသွေးလည်းထိမ်နေပါက သားဆက်ခြားစေသဖြင့် သင့်ကို နောက်ထပ်ကိုယ်ဝန်မရဖို့ ကာကွယ်သည်။
- * အသက် ၆-လမပြည့်မီ မိခင်နို့အပြင် အခြားအစာ၊ အရည် (နို့မှုန့်၊ တိရစ္ဆာန်နို့၊ ရေ) တို့ ရောနှောကျွေးခြင်းပြုပါက သင့်ကလေးအစာအိမ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။
- * ရောနှောကျွေးခြင်းကြောင့် မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေး ခြင်းကရသော ရောဂါကာကွယ်မှု အကျိုးကျေးဇူးများ ကလေးမရရှိနိုင်။
- * ရောနှောကျွေးခြင်းကြောင့် အာဟာရချို့တဲ့မှုလည်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။

မိခင်နို့ထွက်သန်စေရန် ကလေးဆာတိုင်းတောင်းတိုင်း နေ့ ညဉ့် တစ်နေ့ ၈-၁၂ ကြိမ် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ



နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးကတ်ပြား ၅

- * မိခင်နို့ကို နေ့ရော ညဉ့်ပါ ကလေးဆာတိုင်းတောင်းတိုင်း တိုက်ကျွေးပါ။
- * မကြာခဏမိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် နို့ထွက်သန်စေသည်။
- * ငိုခြင်းသည် ဆာခြင်း၏ နောက်ကျသောလက္ခဏာဖြစ်သည်။
- * ကလေးဆာကြောင်း ရှေးဦးပြသသော လက္ခဏာများဖြစ်သည့် -
 - ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း
 - ပါးစပ်ဟပြီး ဦးခေါင်းကို ဘယ်ညာယမ်းခြင်း
 - လျှာကိုထုတ်ချည် သွင်းချည်ပြုလုပ်ခြင်း
 - လက်ချောင်းများ လက်သီးဆုပ်တို့ကို စုပ်နေခြင်း
 ကိုတွေ့ပါက မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ
- * နို့တစ်ဖက်ကိုပြီးအောင်စို့စေပြီးမှ နောက်တစ်ဖက်ကိုစို့စေပါ။
- * မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးနေသောကလေးသည် အရောင်ဖျော့ဖျော့ဆီးတစ်နေ့ ၆-ကြိမ်နှင့်အထက်သွားနေပါက အစာရော ရေပါလုံလောက်သည်။
- * ကလေးကိုယ်အလေးချိန် မတိုး၊ ပိန်နေသည်ထင်ပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ညွှန်ပို့ပါ။

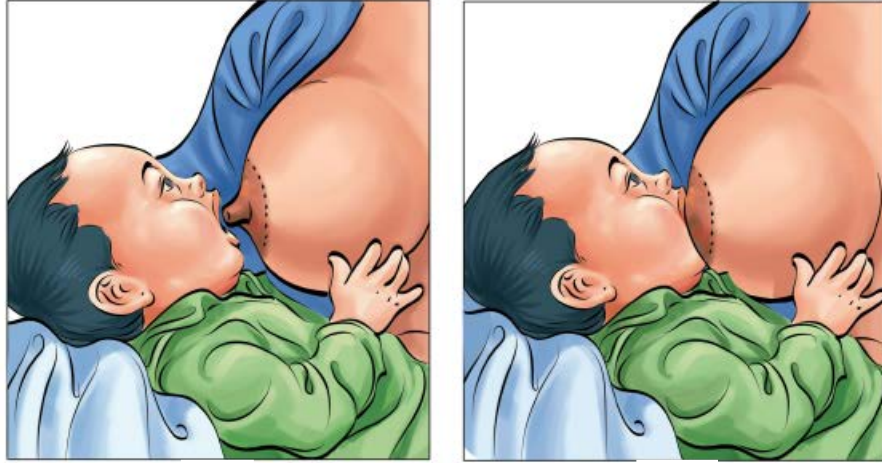
မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပုံ အနေအထားအမျိုးမျိုး



နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးကတ်ပြား ၆

- * ကလေးကို ပွေ့ချီနို့တိုက်ပုံ အမျိုးမျိုးရှိသည် ---
 - မိခင်ရင်ခွင်တွင် သမားရိုးကျပွေ့ချီနည်း
 - မိခင်က ကလေးကို သားမြတ်၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ရှိလက်နှင့် ပွေ့ချီခြင်း (သေးငယ်အားနည်းသောကလေးများအတွက် သင့်တော်သည်)
 - မိခင်က လဲလျောင်းလျက် ကလေးကို မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်း
 - မိခင်က ကလေးကိုလက်မောင်းအောက် အနေအထားတွင် ပွေ့ချီလျက် မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်း (သေးငယ်သော ကလေးများ၊ အမြွှာများကို နို့တိုက်ကျွေးရာ တွင် အသုံးဝင်သည်)
- * မွေးစကလေးကို အနေအထားမှန်ကန်စွာပွေ့ချီ၍ နို့တိုက်မှ နို့သီးခေါင်းနာခြင်း၊ ကွဲခြင်း မဖြစ်ပါ။
- * နို့တိုက်ရာတွင်သော့ချက် ၄-ချက်ရှိသည် - ဖြောင့်တန်းနေခြင်း၊ မိခင်နို့နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်ရှိခြင်း၊ နီးကပ်စွာရှိခြင်း၊ ဖေးမထားခြင်း တို့ဖြစ်သည်။
 - ကလေး၏ဦးခေါင်းနှင့်ကိုယ် တစ်ဖြောင့်တည်းရှိသင့်သည်။ ဦးခေါင်းအနည်းငယ်နောက်သို့ လန်နေစေရမည်။
 - ကလေး၏မျက်နှာနှင့်သားမြတ် မျက်နှာချင်းဆိုင်ရှိရမည်။
 - မိခင်နှင့်ကလေးနီးကပ်စွာရှိရမည်။
 - မိခင်သည် ကလေးတစ်ကိုယ်လုံးကို မိမိလက်၊ လက်မောင်းတို့နှင့် ပင့်မ ထားရမည်။

(က) ထိကပ်မှုကောင်းစွာနို့စို့နိုင်ရန်



နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးကတ်ပြား ၇(က)

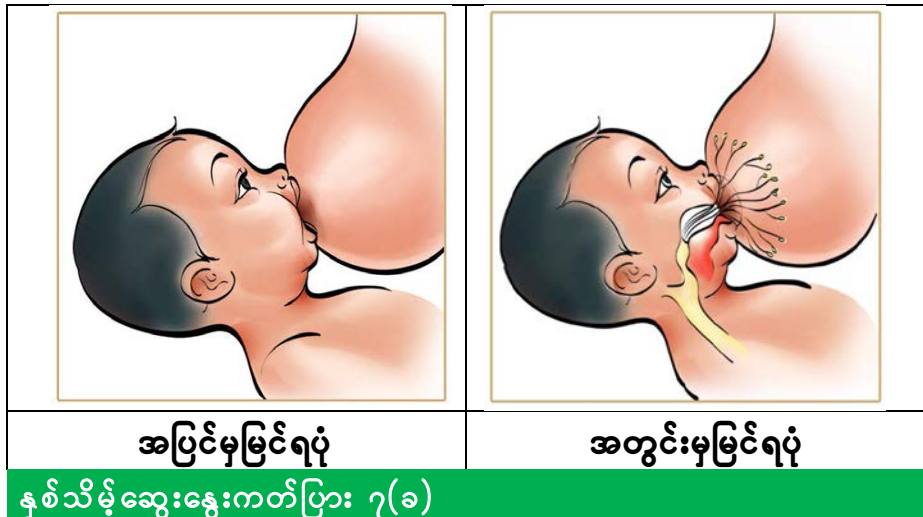
* ထိကပ်မှုကောင်းစွာနို့စို့နိုင်ရန်---

- သင့်နို့သီးခေါင်းနှင့်ကလေးနှုတ်ခမ်းများ ထိတွေ့ပါ။
- ကလေးပါးစပ်ကျယ်ကျယ်ပွင့်လာသည်အထိ စောင့်ပါ။
- နို့သီးခေါင်းကိုအာခေါင်ဆီသို့ချိန်ရှယ်လျက် သားမြတ်အောက်မှ နေ၍ ကလေးကိုသားမြတ်ဆီသို့ လျင်မြန်စွာရွှေ့ယူပါ။
- ကလေးသည် သားမြတ်သားများကို ပါးစပ်တွင်းသို့ ဆွဲသွင်း စုပ်ယူရမည်။

* ထိကပ်မှုကောင်းစွာ နို့စို့နေသောကလေးတွင် တွေ့ရှိရသောအဓိက အချက် ၄-ချက်မှာ---

- ၁။ ကလေးပါးစပ်ကျယ်ကျယ်ပွင့်သည်။
- ၂။ ကလေးပါးစပ်အထက်ဘက်တွင် အောက်ဘက်ထက် အမည်းကွင်း ပိုမိုတွေ့မြင်နိုင်သည်။
- ၃။ ကလေး၏အောက်နှုတ်ခမ်းများ အပြင်ဘက်သို့ လန်နေသည်။
- ၄။ ကလေးမေးစေ့နှင့် သားမြတ် ထိနေသည်။

(ခ) ထိကပ်မှုမှန်ကန်ခြင်း (နို့ငုံကောင်းခြင်း)



နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးကတ်ပြား ၇(ခ)

- * ထိကပ်မှုကောင်းစွာမိခင်နို့တိုက်ခြင်း(နို့ငုံကောင်းခြင်း)သည် ကလေးကမိခင်နို့ကို ထိရောက်စွာစို့ယူနိုင်သဖြင့် မိခင်နို့ထွက်သန်လာစေသည်။
- * ထိကပ်မှုမှန်ကန်ခြင်းသည် နို့သီးခေါင်းနာခြင်းကွဲခြင်းကို ကာကွယ်သည်။
- * ထိကပ်မှုမှန်ကန်စွာနို့စို့ခြင်း လက္ခဏာ ၄-ခုရှိသည် -
 - (၁)ကလေး ပါးစပ်ကျယ်ကျယ်ပွင့်နေခြင်း၊
 - (၂)ကလေးပါးစပ် အပေါ်ဘက်တွင် အောက်ဘက်ထက် အမည်းကွင်းပိုမြင်နိုင်ခြင်း၊
 - (၃)ကလေး၏အောက်နှုတ်ခမ်းများလန်နေခြင်း၊
 - (၄)ကလေးမေးစေ့နှင့် မိခင်သားမြတ် ထိနေခြင်း၊
- * ထိရောက်စွာနို့စို့ခြင်းသည် ကလေးကိုတင်းတိမ်မှုရှိစေပြီး နို့ထွက်သန်စေသည်။
- * ထိရောက်စွာနို့စို့ခြင်း လက္ခဏာ ၄-ခုရှိသည် -
 - (၁) ကလေးသည်နက်ရှိုင်းစွာစို့ယူမှုနှင့် နားခြင်းများရှိသည်၊
 - (၂) ကလေးနို့မျိုချသံကိုကြားနိုင်သည်၊
 - (၃) မိခင်သည် နာကျင်မှုမရှိ၊ သက်သောင့်သက်သာရှိနေမည်၊
 - (၄)နို့ဝသောအခါကလေးသည် နို့ကိုသူ့အလိုအလျောက်လွှတ်လိုက်သည်၊

ကလေးကိုကြည့်ရသည်မှာ အာသာပြေပြီး တင်းတိမ်မှုရှိနေသည်၊
- * ကလေးကသူ့အလိုအလျောက်သားမြတ်တစ်ဖက်ကိုလွှတ်လိုက်မှ နောက်တစ်ဖက်ကို ပေးပါ။ ကလေးသည် သားမြတ်နှစ်ဖက်လုံးစို့သည့်အတွက် နှစ်ဖက်လုံး နို့ထွက်ကောင်းစေသည်။

မွေးစကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်သောကလေးကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း



နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးကတ်ပြား ၈

- * မွေးစကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်သောကလေးများ၊ သန္ဓေပတ်မစေ့ဘဲမွေးသော မွေးစကိုယ်အလေးချိန် မပြည့်သောကလေးများတိုက်ကျွေးရန် ထိုကလေးများ၏ မိခင်နို့သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။
- * ကလေးကိုသားမြတ်၏ဆန့်ကျင်ဘက်ရှိလက်နှင့်ပွေ့ချီခြင်း (ပုံ ၁)နှင့် လက်မောင်းအောက်အနေအထားတွင် ပွေ့ချီလျက်မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း (ပုံ ၂) သည် ဤကလေးများအတွက် သင့်တော်သည်။
- * ကလေးကို မကြာခဏမိခင်နို့ တိုက်ကျွေးပါ။
- * အချိန်ကြာမြင့်စွာဖြည်းဖြည်းနို့စို့ခြင်းများသည် ပြဿနာမရှိပါ။
- * ကလေးသည်ကြာမြင့်စွာအိပ်နေပါက၊ နို့ပြီး မိခင်နို့တိုက်ရမည်။
- * ကလေးငိုလာအောင်စောင့်ပြီးမှ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းမပြုပါနှင့်။
- * ကလေးဆာကြောင်းသိရှိသည့် ရှေးဦးပြဿသည့် လက္ခဏာများမှာ
 - (၁) ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊
 - (၂) ပါးစပ်ဟပြီး ဦးခေါင်းကို ဘယ်ညာယမ်းခြင်း၊
 - (၃) လျှာကို ထုတ်ချည် သွင်းချည်ပြုလုပ်ခြင်း၊
 - (၄) လက်ချောင်း၊ လက်သီးဆုပ်တို့ကို စုပ်နေခြင်းတို့ဖြစ်သည်။
- * ကလေးနွေးထွေးစွာရှိစေရန် မိခင်နှင့်အသားချင်းကပ်၍ အချိန်ပြည့် ပွေ့ချီထားပါ။ (ပုံ ၃)

လက်ဖြင့်နို့ညှစ်ပြီး ခွက်ဖြင့်နို့တိုက်ပါ



- * မိမိလက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် ဆေးပါ။
- * နို့ရည်ခံမည့်ခွက်ကို ဆေးကြောပြီး ရေနွေးဆူဆူတွင်ပြုတ်ပါ။
- * နို့မညှစ်မီ မိမိလက်ချောင်းများဖြင့် နို့ကိုအပေါ်မှအောက်သို့သပ်ချခြင်း၊ ရေနွေးဝတ်တင်ပေးခြင်းဖြင့် နို့ရည်စီးဆင်းမှုကောင်းလာစေရန်ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- * လက်မကိုအမည်းကွင်းအထက်နှင့် ကျန်လက်ချောင်းများကိုအမည်းကွင်းအောက်သားမြတ်ပေါ်တွင်တင်လိုက်ပါ။
 - လက်မနှင့် လက်ချောင်း ၂-ချောင်းဖြင့် မိမိရင်ဘက်သို့ အနည်းငယ်ဖိလိုက်ပါ။ ထို့နောက် အမည်းကွင်းဘက်သို့ ညှစ်သွားစွာညှစ်ပါ။
 - ထွက်လာသောနို့ကို သန့်ရှင်းစွာ ပြင်ဆင်ထားပြီးခွက်ဖြင့်ခံပါ။
- * ဤကဲ့သို့ လက်မနှင့် လက် ၂-ချောင်းဖြင့်နို့ညှစ်ခြင်းကို အမည်းကွင်းပတ်လည် နေရာပြောင်း လုပ်ပါ။
- * သားမြတ်တစ်ဖက်ကို အနည်းဆုံး အချိန် ၃-၅ မိနစ်၊ နို့ရည်အထွက်နှေးလာသည်အထိပြုလုပ်ပါ။ ကျန်တစ်ဖက်ကို ဤနည်းအတိုင်း ဆက်၍နို့ညှစ်ပါ။ နို့ညှစ်ခြင်းကို စုစုပေါင်း မိနစ် ၂၀ မှ ၃၀ ပြုလုပ်ပါ။
- * ညှစ်ထားသောမိခင်နို့ခွက်ကို သန့်ရှင်းသောအဖုံးဖြင့်ဖုံးအုပ်ထားပါ။ အေးပြီး သန့်ရှင်းသောနေရာတွင် ထားပါ။ ဤသို့ အေးသောနေရာတွင် ၆ - ၈ နာရီ ထားနိုင်သည်။
- * သိမ်းဆည်းထားသောနို့ကို လိုသလောက်သာ ကလေးနို့တိုက်မည့်ခွက်ထဲ ငှဲ့ထည့်ပါ။
- * ညှစ်ထားသောမိခင်နို့ကိုခွက်ဖြင့်သာတိုက်ပါ။ ခွက်ကို ကလေးအောက်နှုတ်ခမ်းဖြင့် ထိစေပြီး ကလေးက အနည်းငယ်စီဖြည်းဖြည်းသောက်နိုင်သည်။ လျှာဖြင့်လျက်၍ လည်း သောက်နိုင်သည်။ နို့ကို ကလေးပါးစပ်ထဲ လောင်း မထည့်ပါနှင့်။

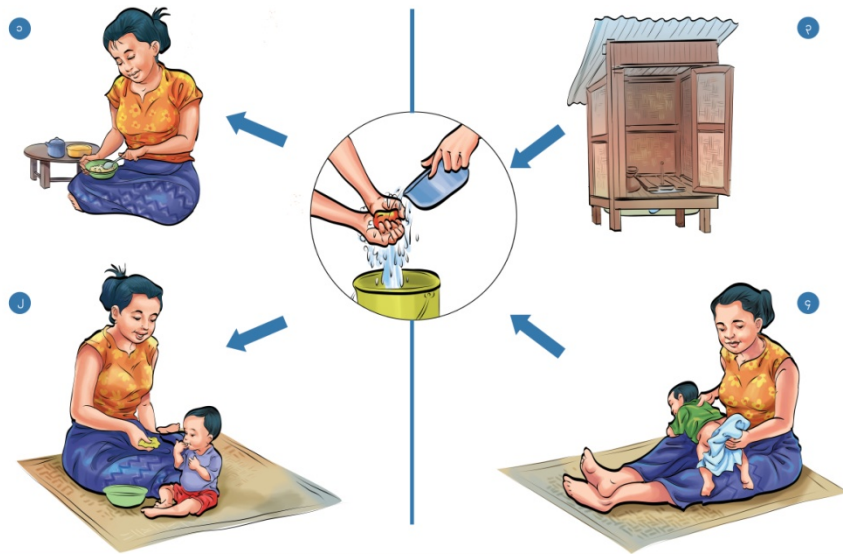
ကလေးနှင့်ခွဲခွာနေရသောအခါ



နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးကတ်ပြား ၁၀

- * ကလေးကို မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာတိုက်ပါ။ မကြာခဏတိုက်ပါ။
- * အိမ်မှမထွက်ခွာမီနှင့် အပြင်မှပြန်ရောက်လာချိန်တို့တွင် အချိန်ပိုပေးပြီး ကလေးကို မိခင်နို့စို့စေပါ။
- * အိမ်မှမထွက်မီ နို့ညှစ်ပြီးသိမ်းဆည်းခဲ့ပါ။ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူက မိမိပြန်မရောက်မီ တိုက်ကျွေးပေးနိုင်ရန် ထားခဲ့ပါ။
- * ညှစ်ထားသောနို့ကို သန့်ရှင်းသောခွက်ဖြင့် ကလေးအား မည်သို့မည်ပုံ တိုက်ရမည်ကို ကလေးထိန်းသူအား သင်ကြားထားပါ။
- * ကလေးနှင့်အတူနေရသောအချိန်များတွင် ကလေးကိုမိခင်နို့အကြိမ်ပို စို့စေပါ။
- * ဖြစ်နိုင်လျှင်ကလေးကို လုပ်ငန်းခွင်သို့ခေါ်သွားပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ရန်အဆင်မပြေပါက အိမ်ရှိတစ်ဦးဦးက မိမိအလုပ် ခေတ္တနားချိန် ကလေးကို နို့တိုက်ဖို့ ခေါ်လာရန် စီစဉ်နိုင်သည်။

ရောဂါကာကွယ်ရန် သန့်ရှင်းရေးအလေ့အကျင့်ကောင်း



နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးကတ်ပြား ၁၁

- * ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါနှင့် အခြားနာမကျန်းမှုများမဖြစ်စေရန် သန့်ရှင်းမှုကောင်းခြင်းသည် အရေးကြီးသည်။
- * ကလေးအတွက် အစာမပြင်ဆင်မီ (ပုံ ၉) နှင့် အစာမကျွေးမီ (ပုံ ၁၀) မိမိလက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးပါ။
- * မိမိလက်နှင့် ကလေးလက်ကို အစာမကျွေးမီ စင်ကြယ်အောင် ဆေးပါ။
- * အိမ်သာအဆင်းတွင် (ပုံ ၈) လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြု၍ စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။ ကလေးမစင်များ ကိုင်တွယ် ဆေးကြောအပြီး (ပုံ ၉) တွင်လည်း လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြု၍ စင်ကြယ်စွာ ဆေးပါ။
- * သန့်ရှင်းသော ပန်းကန်၊ ခွက်၊ ဇွန်း၊ (လက်) တို့ဖြင့်သာ ကလေးကို အစာကျွေးပါ။ အရည်တိုက်ပါ။
- * ဆေးကြောရန်မလွယ်ကူသော၊ ရောဂါပိုးများငြိတွယ်နေနိုင်သော၊ နို့ဘူး၊ နို့သီးခေါင်း၊ နှုတ်သီးပါသော ခွက်များ လျှံးဝ မသုံးပါနှင့်။
- * ကလေးစားသောက်မည့်အစာများကို သန့်ရှင်းစွာပြင်ဆင်ပါ။ လုံခြုံစွာသိမ်းဆည်းပါ။

ကလေးအသက် ၆-လအရွယ်တွင် ဖြည့်စွက်စာများစတင်ကျွေးပါ

ကလေးအသက် ၆ - လတွင်ဖြည့်စွက်စာစတင်ကျွေးပါ



နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးကတ်ပြား ၁၂

- * အသက်၆-လပြည့်တွင် သင့်ကလေးသည် မိခင်နို့အပြင် အခြားအစာများ စားရန် လိုသည်။
- * နေ့ရောညဉ့်ပါ ကလေးဆာတိုင်းမိခင်နို့ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးပါ။
- * မိခင်နို့ကို ဦးစွာတိုက်ပြီးမှ ဖြည့်စွက်စာ ကျွေးပါ။
- * ‘အကြိမ်’ -သင့်ကလေးကို ဖြည့်စွက်စာ တစ်နေ့ ၂-ကြိမ်ကျွေးပါ။
- * ‘ပမာဏ’ - တစ်ကြိမ်ကျွေးလျှင် ထမင်းစားဇွန်း ၃-ဇွန်း ကျွေးပါ။
- * ၁ - ၂ ပတ် အတွင်း ၆ - ၉လ အရွယ်ဖြည့်စွက်စာကျွေးသကဲ့သို့ တစ်ကြိမ် ကျွေးလျှင် ၂၅၀ ml ဆန်၊ ပန်းကန်လုံးတစ်ဝက် ကျွေးနိုင်ပါသည်။
- * ‘အပျစ်အကျဲ’ - လက်နှင့် ကိုင်ကျွေးနိုင်လောက်အောင်ပျစ်ရမည်။
- * ‘အစာအမျိုးအမယ်’ - ဆန်ပြုတ်၊ ခြေထားသော အာလူးပြုတ်၊ ခြေထားသော ငှက်ပျောသီး၊ ပဲနှင့်ဆန်ကျို အာဟာရမှုန့် နှင့် စတင်ပါ။ တစ်နေ့စာအတွက် ‘ဆီ’ လက်ဖက်စားဇွန်းတစ်ဇွန်းထည့်ပြုတ်ပါ။ တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် အစာအသစ်များ ထည့်သွင်း ကျွေးပါ။
- * ‘သန့်ရှင်းမှု’
 - ကလေးအတွက်အစာမပြင်ဆင်မီ မိမိလက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးပါ။
 - အစာမကျွေးမီ မိမိလက်နှင့် ကလေးလက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးပါ။
- * သန့်ရှင်းသောပန်းကန်၊ ခွက်တို့ဖြင့်အစာကျွေးပါ၊ ရေ၊ အရည်တိုက်ပါ။
- * ကလေးစားမည့်အစာများကို သန့်ရှင်းလုံခြုံသောနေရာတွင်သိမ်းဆည်းပါ။

အသက် ၆-လမှ ၉-လအတွင်း ဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်း



နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးကတ်ပြား ၁၃

- * နေ့ရောညည့်ပါ ကလေးဆာတိုင်းမိခင်နို့ ဆက်လက် တိုက်ကျွေးပါ။
- * ကလေးအသက် ၆-လပြည့်မှ ၉-လအတွင်း ကလေးလိုအပ်သည့် အင်အားဓာတ် တစ်ဝက်ကို မိခင်နို့မှဖြည့်စွမ်းပေးသည်။
- * မိခင်နို့ကို ဦးစွာတိုက်ပြီးမှ ဖြည့်စွက်စာကျွေးပါ။
- * ‘အကြိမ်’ - ကလေးကို ဖြည့်စွက်စာတစ်နေ့ ၃-ကြိမ် ကျွေးပါ။ သွားရည်စာ (သစ်သီး/မြန်မာမုန့်) တစ်ကြိမ်ကျွေးပါ။
- * ‘ပမာဏ’ - တစ်ကြိမ်ကျွေးလျှင် ၂၅၀ ml ဆန့်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက် ကျွေးပါ။
- * ကလေးကုန်အောင် စားနိုင်မစားနိုင် သိရှိရန် သီးသန့်ပန်းကန်ဖြင့် ကျွေးပါ။
- * ‘အပျစ်အကျဲ’ - ခြေထားသော အာလူးပြုတ်၊ ဆန်ပြုတ်ပျစ်ပျစ် ကျွေးရမည်။
- * ‘အစာအမျိုးအမယ်’ - တစ်ကြိမ်ကျွေးတိုင်း အစာအုပ်စု အားလုံး ပါဝင်အောင် ကျွေးရမည်။ တစ်ကြိမ်လျှင် ‘ဆီ’ လက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဇွန်းထည့်ကျွေးပါ။
- * အချိုရည်များ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်များတိုက်ခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဘီစကစ်မုန့်ချိုများ မကျွေးပါနှင့်။
- * ကလေးစားချင်အောင် စိတ်ပါလက်ပါ တက်ကြွစွာ ကျွေးပါ/ချော့မြူကျွေးပါ။
- * ‘သန့်ရှင်းမှု’
 - ကလေးအတွက်အစာမပြင်ဆင်မီ မိမိလက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးပါ။
 - အစာမကျွေးမီ မိမိလက်နှင့် ကလေးလက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေးပါ။
- * သန့်ရှင်းသော ပန်းကန်၊ ခွက်တို့ဖြင့်အစာကျွေးပါ။ ရေ၊ အရည်တိုက်ပါ။
- * ကလေးစားမည့်အစာများကို သန့်ရှင်းလုံခြုံသောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။

အသက် ၉-လမှ ၁၂-လအတွင်း ဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်း



နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးကတ်ပြား ၁၄

- * နေ့ရောညည့်ပါ ကလေးဆာတိုင်းမိခင်နို့ ဆက်လက် တိုက်ကျွေးပါ။
- * ကလေးအသက် ၉-လမှ ၁၂-လအတွင်း ကလေးလိုအပ်သည့် အင်အားဓာတ် တစ်ဝက်ကို မိခင်နို့က ဖြည့်စွမ်းပေးသည်။
- * မိခင်နို့ကို ဦးစွာတိုက်ပြီးမှ ဖြည့်စွက်စာကျွေးပါ။
- * ‘အကြိမ်’ - ကလေးကို ဖြည့်စွက်စာတစ်နေ့ ၃-ကြိမ်ကျွေးပါ။ သရက်သီးမှည့်၊ သဘောသီးမှည့်၊ ငှက်ပျောသီး၊ ထောပတ်သီး၊ ရာသီပေါ်သစ်သီးများ၊ ရွှေကန်စွန်းဥပြုတ်၊ မြန်မာမုန့်၊ မုန့်ကြပ် စသော သွားရည်စာ ၂-ကြိမ်ကျွေးပါ။
- * ‘ပမာဏ’ - တစ်ကြိမ်ကျွေးလျှင် ၂၅၀ ml ဆန့်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက် ကျွေးပါ။
- * ကလေးကုန်အောင် စားနိုင်မစားနိုင် သိရှိရန် သီးသန့်ပန်းကန်ဖြင့် ကျွေးပါ။
- * မိသားစုထမင်းဝိုင်းမှ ထမင်းကို ကလေးစားနိုင်ရန် ဇွန်းဖြင့် ခြေကျွေးပါ။ အသားကို နူးအောင်ချက်ပါ။ နုပ်နုပ်စဉ်းပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင် ‘ဆီ’ လက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဇွန်း ထည့်ကျွေးပါ။
- * အချိုရည်များ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်တိုက်ခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဘီစကစ်မုန့်ချိုများ မကျွေးပါနှင့်။
- * ကလေးစားချင်အောင် စိတ်ပါလက်ပါတက်ကြစွာ ကျွေးပါ/ချောမြူကျွေးပါ။
- * ‘သန့်ရှင်းမှု’
 - ကလေးအတွက်အစာမပြင်ဆင်မီ မိမိလက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးပါ။
 - အစာမကျွေးမီ မိမိလက်နှင့် ကလေးလက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေးပါ။
- * သန့်ရှင်းသောပန်းကန်၊ ခွက်တို့ဖြင့် အစာကျွေးပါ။ ရေအရည်တိုက်ပါ။
- * ကလေးစားမည့် အစာများကို သန့်ရှင်းလုံခြုံသောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။

အသက် ၁၂-လမှ ၂၄-လအတွင်း ဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်း



နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးကတ်ပြား ၁၅

- * နေ့ရောညည့်ပါ ကလေးဆာတိုင်းမိခင်နို့ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးပါ။
- * အသက် ၁၂-လမှ ၂၄-လအတွင်း ကလေးလိုအပ်သည့် အင်အားဓာတ် သုံးပုံတစ်ပုံကို မိခင်နို့မှ ဖြည့်စွမ်းပေးသည်။
- * မိခင်နို့ကို ဦးစွာတိုက်ပြီးမှ ဖြည့်စွက်စာကျွေးပါ။
- * ‘အကြိမ်’ - ကလေးကို ဖြည့်စွက်စာတစ်နေ့ ၃-ကြိမ်ကျွေးပါ။ သရက်သီးမှည့်၊ သဘောသီးမှည့်၊ ငှက်ပျောသီး၊ ထောပတ်သီး၊ ရာသီပေါ်သစ်သီးများ၊ ရွှေကန်စွန်းဥ ပြုတ်၊ မြန်မာမုန့်၊ မုန့်ကြုပ် စသော သွားရည်စာ ၂-ကြိမ်ကျွေးပါ။
- * ‘ပမာဏ’ - တစ်ကြိမ်ကျွေးလျှင် ၂၅၀ ml ဆန့် ပန်းကန်လုံး လေးပုံသုံးပုံမှ တစ်ပန်းကန် ပြည့် စားမည်။
- * ကလေးကုန်အောင် စားနိုင်မစားနိုင် သိရှိရန် သီးသန့်ပန်းကန်ဖြင့် ကျွေးပါ။
- * ‘အပျစ်အကျဲ’ - မိသားစုထမင်းဝိုင်းမှ အစာများကို အတုံးသေးသေး၊ အလွှာသေးသေး၊ လက်ဖြင့်ကိုင်စားနိုင်သောအရွယ် ပြင်ဆင်ပေးသင့်သည်။
- * ‘အစာအမျိုးအမယ်’ - တစ်ကြိမ်ကျွေးတိုင်း အစာအုပ်စုအားလုံးပါဝင်အောင် ကျွေးရမည်။ ‘ဆီ’ ပါဝင်စေရန် ဟင်းအနှစ်များ ထည့်ကျွေးပါ။
- * အချိုရည်များ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်တိုက်ခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဘီစကစ်မုန့်ချိုများ မကျွေးပါနှင့်။
- * ကလေးစားချင်အောင် စိတ်ပါလက်ပါတက်ကြစွာ ကျွေးပါ/ချောမြူကျွေးပါ။
- * ‘သန့်ရှင်းမှု’
 - ကလေးအတွက်အစာမပြင်ဆင်မီ မိမိလက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးပါ။
 - မိမိလက်နှင့် ကလေးလက်ကို အစာမကျွေးမီ စင်ကြယ်အောင် ဆေးပါ။
- * သန့်ရှင်းသော ပန်းကန်၊ ခွက်တို့ဖြင့်အစာကျွေးပါ။ ရေ၊ အရည်တိုက်ပါ။
- * ကလေးစားမည့် အစာများကို သန့်ရှင်းလုံခြုံသောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။

အစာအမျိုးအမယ်



နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးကတ်ပြား ၁၆

* အနည်းဆုံးအသက် ၂-နှစ်အထိ ကလေးကိုမိခင်နို့ ဆက်လက် တိုက်ကျွေးပါ။
* အစာများကို ကြယ် ၄-ပွင့်အစာများဖြစ်အောင် ပေါင်းစပ်ကျွေးပါ။
* အခြေခံအစာများ-ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ အာလူး (ကြယ်၁-ပွင့် ★)၊
* တိရစ္ဆာန်ကရသောအစာများ-ကြက်၊ ငါး၊ အသည်း၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ ကျွေးပါ (ကြယ်၁-ပွင့် ★)၊
* တိရစ္ဆာန်ကရသောအစာများသည် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ထိုအစာများ မကြာခဏ ပါဝင်စေပါ။ ကျက်အောင်ချက်ပါ၊ နူးအောင်ချက်ပါ၊ နပ်နပ်စဉ်းပါ။
* ပဲအမျိုးမျိုး- ပဲနီလေး၊ ပဲကြီး၊ ကုလားပဲ၊ မြေပဲ နှင့် အစေ့အဆံများ(နှမ်း) (ကြယ်၁-ပွင့် ★)၊
* ဗီတာမင်အကြွယ်ဝသောသစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ - (သရက်သီးမှည့်၊ သဘောသီးမှည့်၊ ပင်မှည့်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ အစိမ်းရောင်အရွက်များ၊ မုန်လာဥနီ၊ ရွှေကန်စွန်းဥနှင့် ရွှေဖရုံသီး) အခြားသစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ငှက်ပျောသီး၊ ဖရဲသီး၊ နာနတ်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ထောပတ်သီး၊ ခရမ်းသီးနှင့် ဂေါ်ဖီ) (ကြယ်၁-ပွင့် ★)၊
* ဆီတစ်မျိုးမျိုး- တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်စားစွန်း တစ်စွန်း ထည့်ကျွေးပါ။
* ဟင်းချက်ရာတွင် အိုင်အိုဒင်းဆားသုံးပါ။
* သရက်သီးမှည့်၊ သဘောသီးမှည့်၊ ငှက်ပျောသီး၊ ထောပတ်သီး၊ ရာသီပေါ်ရာအသီး၊ ရွှေကန်စွန်းဥပြုတ်၊ မြန်မာမုန့်၊ မုန့်ကြွပ် စသော သွားရည်စာများကို ထမင်းစား ချိန်ကြား အသက်အရွယ်ပေါ်မူတည်ပြီး ၁-ကြိမ် ၂-ကြိမ်ကျွေးနိုင်သည်။

မကျန်းမာသော ၆-လအောက်ကလေးအစာကျွေးခြင်း

မကျန်းမာသော အသက် ၆ - လအောက်ကလေး



နံနက် နေ့ ညဦး

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးကတ်ပြား ၁၇

- * နေမကောင်းဖြစ်နေသောကလေးကို မိခင်နို့မကြာခဏ တိုက်ကျွေးပါ။
- * မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် နေမကောင်းဖြစ်နေသော ကလေးကိုလည်း သက်သောင့်သက်သာ ရှိစေပါသည်။
- * အကယ်၍ ကလေးသည် မိခင်နို့စို့ရန် ငြင်းဆန်နေပါက နို့စို့လာသည်အထိ ချော့မြူ အားပေး တိုက်ကျွေးပါ။
- * ဆရာဝန်/ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းက ပေးသော ဆေးများနှင့်အတူ မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးပါ။
- * အကယ်၍ ကလေးသည် မိခင်နို့စို့ရန် အင်အားနည်းနေပါက မိခင်နို့ကိုညှစ်ပြီး ခွက်ဖြင့် တိုက်ပါ။
- * ကလေး နဂိုကိုယ်အလေးချိန် ပြန်လည်ရရှိစေရန် နာလန်ထချိန်တွင် မိခင်နို့ကို အကြိမ်တိုး တိုက်ပါ။

မကျန်းမာသော ၆-လအထက်ကလေးအစာကျွေးခြင်း

မကျန်းမာသော အသက် ၆ - လအထက်ကလေး



နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးကတ်ပြား ၁၈

- * ရောဂါတန်ပြန်တိုက်ခိုက်ရန်၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းခြင်း နည်းပါးစေရန်နှင့် နာလန်ထ ပိုမိုမြန်စေရန် နေမကောင်းဖြစ်နေသော ကလေးကို မိခင်နို့မကြာခဏ တိုက်ကျွေးပါ။
- * နေမကောင်းဖြစ်နေသော ကလေးသည် အစာနှင့်အရည် ပိုလိုသည်။
- * သင့်ကလေး ခံတွင်းပျက်နေပါက တစ်ကြိမ်လျှင် နည်းနည်းသာ ကျွေးပြီး အကြိမ် တိုက်ကျွေးပါ။
- * ရိုးရှင်းသော အစာများဖြစ်သည့် ဥပမာ - ဆန်ပြုတ်ပျစ်ပျစ် ကျွေးပါ။ အဆီများသောအစာ၊ စပ်သောအစာများ မကျွေးပါနှင့်။
- * နာလန်ထပြီး ၂-ပတ်ကြာသည်အထိ တစ်နေ့ထမင်းတစ်နပ် ပိုစားစေရန် တိုက်တွန်းအားပေးကျွေးပါ။

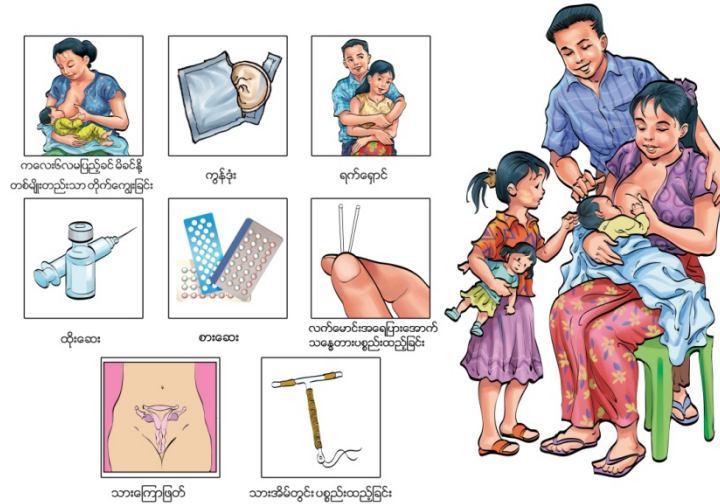
ပုံမှန်ကြီးထွားခြင်းတိုင်းတာမှု တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ခြင်း



နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးကတ်ပြား ၁၉

- * ကလေးကြီးထွားမှုသိရှိရန် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန်ရန်သွားဖို့ တိုက်တွန်းပါ။
- * ကလေးတစ်နှစ်မပြည့်မီအထိ ကျန်းမာရေးဌာနမှ သတ်မှတ်အရွယ်များတွင် ကိုယ်အလေးချိန် စေ့ရန် သတိပေးပါ။
- * ကျန်းမာသော ကြီးထွားနေသည့်ကလေးသည် လစဉ် ကိုယ်အလေးချိန် တက်သည်၊ အကယ်၍ ကလေးသည် ကိုယ်အလေးချိန်တန်နေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ကျဆင်းနေလျှင်သော် လည်းကောင်း၊ ပြဿနာတစ်ခုခု ရှိနေပြီဖြစ်သည်။
- * လစဉ်ပုံမှန်ကြီးထွားခြင်းတိုင်းတာမှု တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ခြင်းဆောင်ရွက်သည့် ရက်ချိန်းများကို ပုံမှန် သွားစေပါ။
- * ကြီးထွားမှုပုံမှန်မဟုတ် တိမ်းစောင်းနေခြင်းတို့ကို တွေ့လျှင်တွေ့ချင်း အရေးယူဆောင်ရွက် ရသည်။ နီးရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံး ခေါ်သွားစေပါ။
- * လစဉ်ပုံမှန်ကြီးထွားခြင်းတိုင်းတာမှု တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ခြင်း ဆောင်ရွက်သည့် ရက်ချိန်းပြသရန် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ရောက်သောအခါ သားဆက်ခြားနည်းကိုလည်း ဆွေးနွေးစေပါ။
- * ကလေးလိုအပ်သော ကာကွယ်ဆေးထိုးအစီအစဉ်အတိုင်း ကာကွယ်ဆေးထိုးစေပါ။ ကာကွယ်ဆေးဖြင့် ရောဂါများမှ ကာကွယ်ရန်ဖြစ်သည်။

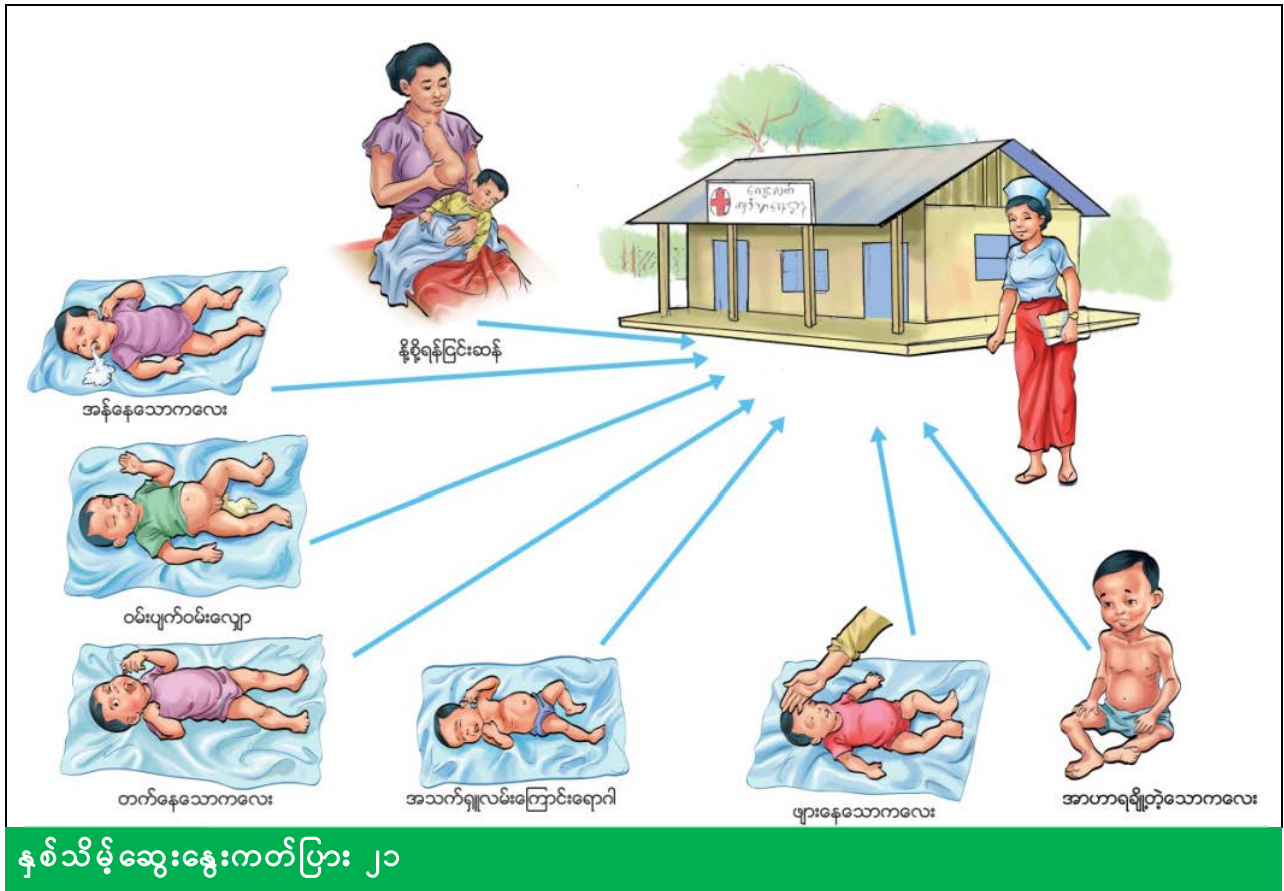
သင့်တော်သောသားဆက်ခြားနည်းသုံးခြင်း



နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးကတ်ပြား ၂၀

- * ၂ - ၃ နှစ် စောင့်ဆိုင်းပြီးမှ နောက်ထပ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်စေပါ။
- * သားဆက်ခြားခြင်းကြောင့် -
 - ကလေးကို မိခင်နို့ဆက်လက်တိုက်ကျွေးနိုင်ခြင်းနှင့် ပိုမိုဂရုစိုက်ရန်အချိန်ရခြင်း၊
 - ကိုယ်ဝန်တစ်ခုနှင့် တစ်ခုကြား မိခင်ခန္ဓာကိုယ်ပြန်လည် အားဖြည့်ရန် အချိန်ပိုရခြင်း၊
 - ငွေကုန် သက်သာခြင်း၊ (ကျောင်းလခ၊ အဝတ်ဖိုး၊ အစားဖိုးအတွက် ငွေပိုရရှိမည်)
- * (ရာသီသွေးပြန်မပေါ်သေးပါက) ကလေးအသက် ၆-လပြည့်အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် သားဆက်ခြားစေသည့်အတွက် မိခင်ရောကလေးပါ ကျန်းမာစေသည်။
- * မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် သားဆက်ခြားစေသည်ဆိုရာတွင် အောက်ပါအချက်များနှင့် ပြည့်စုံမှသာ ပဋိသန္ဓေတားဆီးသည် -
 - မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးခြင်း၊
 - ရာသီသွေး ထိမ်နေခြင်း၊
 - ကလေးအသက် ၆-လ မပြည့်သေးခြင်း၊
- * ကလေး အသက် ၆-လ မပြည့်မီ အထက်ပါအချက် ၃-ချက်မှ တစ်ချက်ချက်မပြည့်စုံပါက မိခင်တွင် ကိုယ်ဝန်ရှိလာနိုင်သည်။
- * သားဆက်ခြားခြင်းဆောင်ရွက်ရန် နီးရာကျန်းမာရေးဌာန၌ သွားရောက်ဆွေးနွေးပြီး မိမိနှင့် သင့်လျော်မည့် သားဆက်ခြားနည်းလမ်း အသုံးပြုရန်အရေးကြီးသည်။

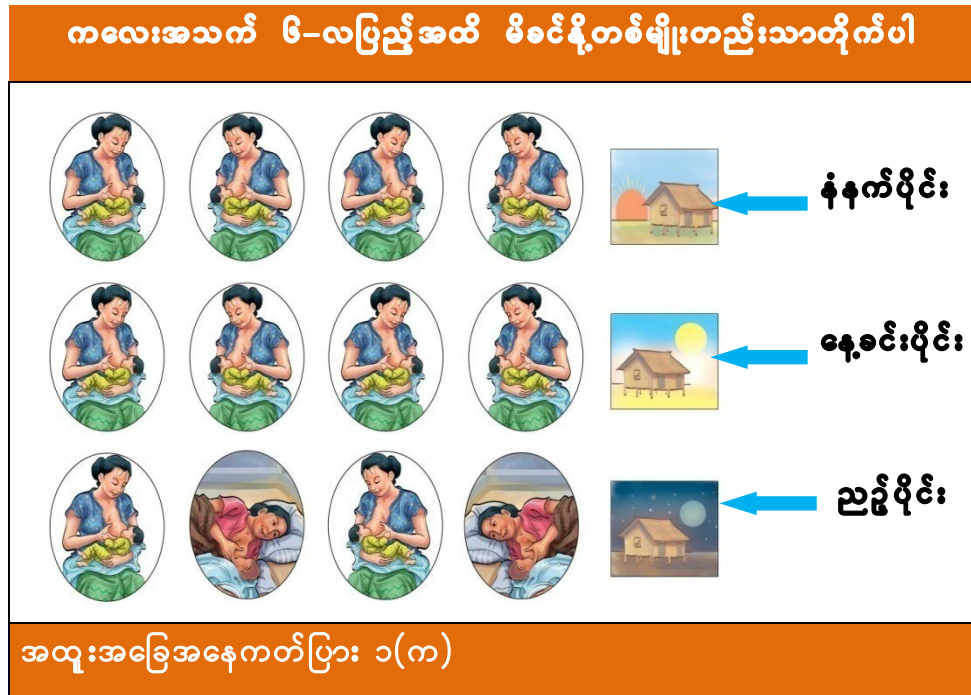
သင့်ကလေးကို မည်သည့်အချိန် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ခေါ်လာသင့်သလဲ



* အောက်ပါအခြေအနေတစ်ခုခုဖြစ်လျှင် ကလေးကို ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားရောက်ပြသပါ။

- နို့စို့ရန်ငြင်းဆန်ခြင်းနှင့် အလွန်အားပျော့နေခြင်း၊
- အန်နေသော ကလေး၊ (ကျွေးသမျှအန်နေသည်)
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော၊ (တစ်နေ့ ၃-ကြိမ်နှင့်အထက်၊ ၂-ရက် (သို့မဟုတ်) ၂-ရက်ထက်ပိုနှင့်/သို့မဟုတ် သွေးပါခြင်း၊ မျက်လုံးချိုင့်ဝင်ခြင်း)
- တက်နေသော ကလေး၊ (တစ်ကိုယ်လုံးဆန့်တင်ငင်အမြန်လှုပ်နေခြင်း)
- အသက်ရှူသွင်းစဉ် ရင်ဘတ်အောက်ချိုင့်ဝင်ခြင်း၊ (ဝမ်းဗိုက် တက်ချည် ကျချည် ဖြစ်နေခြင်း)
- ဖျားနေသော ကလေး၊ (ငှက်ဖျားဖြစ်နိုင်ခြေရှိ)
- အာဟာရချို့တဲ့ကလေး၊ (ကိုယ်အလေးချိန် ကျခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ဖောရောင်ခြင်း)

မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ပါ
(မွေးစမှ ၆-လပြည့်အထိ ကလေးကို မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာတိုက်ရန်
ရွေးချယ်သော HIV ပိုးရှိသောမိခင်အတွက်)

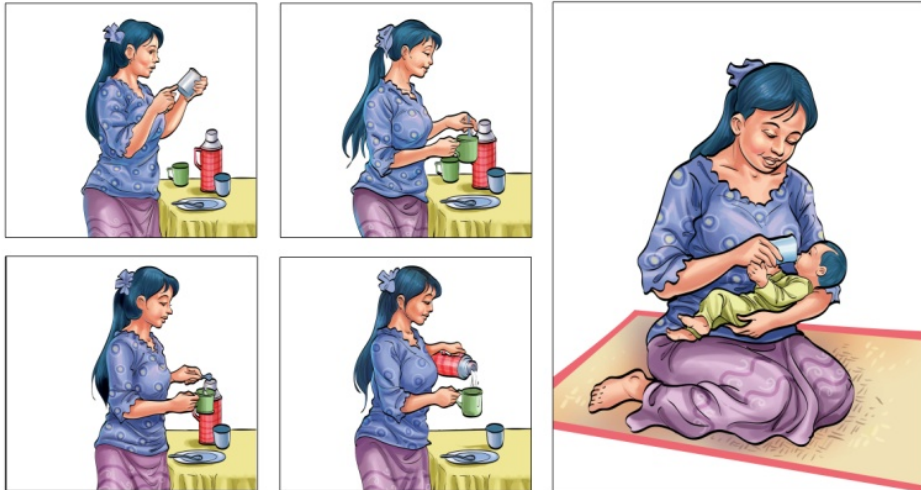


- * ကလေးအသက် ၆-လပြည့်အထိ နေ့ရောညည့်ပါ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာတိုက်ပါ။
- * မိခင်သည် အေအာရ်ဗီ (ARV)ဆေးကို မွေးပြီး ရာသက်ပန်ဆက်သောက်ရမည်။ ကလေးကိုမွေးစမှ ၆-ပတ်အရွယ်အထိ အေအာရ်ဗီ (ARV)ဆေးတိုက်ရမည်။ ၆-ပတ်အရွယ်တွင် ကလေးကို အိပ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုး ရှိ မရှိ သိရှိရန် သွေးပြန်စစ်ရမည်။ အိပ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုးတွေ့ရှိပါက ကလေးကို အေအာတီ (ART)ဆေး ရာသက်ပန် တိုက်ရမည်။
- * အသက်၆-လမပြည့်သေးသော ကလေးကို မိခင်နို့နှင့်အတူ (နို့မှုန့်၊ တိရစ္ဆာန်နို့၊ အခြားအစာ၊ အရည် များနှင့်ရော) ရောနှောကျွေးခြင်းသည် မိခင်မှကလေးသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗီကူးစက်နိုင်ခြေ ပိုမိုများစေသည်။
- * ရောနှောကျွေးခြင်းသည် အသက် ၆-လအောက်ကလေးများအတွက် အလွန်အန္တရာယ်ကြီးသည်။
- * ရောနှောကျွေးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန်အထူးအရေးကြီးသည်။
- * အသက် ၆-လအောက်ကလေး၏ အူများသည် မဖွံ့ဖြိုးသေးပေ။ မိခင်နို့မဟုတ်သည့် မည်သည့် အစာ/အရည်မဆို ကလေး၏အစာအိမ်ကို ထိခိုက်နိုင်သည်။ ဤအခြေအနေဖြစ်နေသော အစာလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုးသားမက အခြားရောဂါပိုးများသည် ကလေးထံ အလွယ်တကူ ကူးစက်နိုင်သည်။
- * ရောနှောကျွေးခြင်းကြောင့် မိခင်နို့မှ ရောဂါကာကွယ်ဓာတ်များ အပြည့်အဝ ကလေးမရရှိနိုင်သည့်ပြင် အသုံးပြုသော ရေ၊ အစားအသောက်မသန့်ရှင်းသဖြင့် ကလေးသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ခြင်း၊ လတ်တလောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သဖြင့် သေဆုံးနိုင်ခြေ ပိုများသည်။
- * ကလေးအစာကျွေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မိခင်ကိုအထောက်အကူပေးပါ။
- * ကလေးသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ခဲ့လျှင် နေမကောင်းဖြစ်ခဲ့လျှင် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ညွှန်းပို့ပါ။

**မိခင်နို့ လုံးဝ မတိုက်ပါနှင့်
(မိခင်နို့မတိုက်ကျွေးရန်ရွေးချယ်သော HIV ပိုးရှိသောမိခင်အတွက်)**

မိခင်နို့လုံးဝမတိုက်ပါနှင့်

နို့မှန်တစ်မျိုးတည်း



အထူးအခြေအနေကတ်ပြား - ၁(ခ)

- * ကလေးအသက် ၆-လပြည့်ထိ မိခင်နို့ လုံးဝ မတိုက်ကျွေးဘဲ နို့မှုန့်ဖျော်တိုက်ကျွေးခြင်းသည် မိခင်နို့မှတစ်ဆင့် ကလေးသို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီကူးစက်ခြင်း လုံးဝ မဖြစ်နိုင်ပါ။
- * မိခင်သည် အေအာရ်ဗွီ (ARV)ဆေးကို ရာသက်ပန် ဆက်သောက်ရမည်။ ကလေးကို မွေးစမှ ၆-ပတ် အရွယ်အထိ ARV ဆေးတိုက်ရမည်။ ၆-ပတ်အရွယ်တွင် ကလေးကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုးရှိ မရှိ သိရှိရန် သွေးပြန်စစ်ရမည်။ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ရောဂါပိုးတွေ့ရှိပါက ကလေးကို အေအာတီ (ART) ဆေး ရာသက်ပန် တိုက်ရမည်။
- * မိခင်နှင့်ကလေး သံယောဇဉ် တွယ်စေရန် ကလေးစောင့်ရှောက်ပြုစုခြင်းကိုမူ မိခင်သည်သာ ပြုလုပ်ပေးရန် သင့်ပါသည်။
- * ကလေးအစာကျွေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မိခင်ကိုအထောက်အကူပေးပါ---
 - ရေကျဲနို့ မပြုလုပ်ရန်။
 - နို့မှုန့်ဘူးပေါ်တွင် ရေးသားထားသော နို့ဖျော်နည်းအညွှန်းကို ကူညီဖတ်ပေးရန်။
- * ကလေးသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ခဲ့လျှင်၊ နေမကောင်းဖြစ်ခဲ့လျှင် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ညွှန်းပို့ ကုသပေးရန် (သို့မဟုတ်) နို့မှုန့်ပြတ်လတ်ခါနီးတွင် ညွှန်းပို့ပေးရန်။

မိခင်နို့မတိုက်သော အခြေအနေများအတွက်လိုအပ်ချက်များ

မိခင်နို့မတိုက်သော အခြေအနေများအတွက် လိုအပ်ချက်များ

* နို့မဖျော်မီ နှင့် နို့တိုက်ခါနီး လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ဆေးပါ။

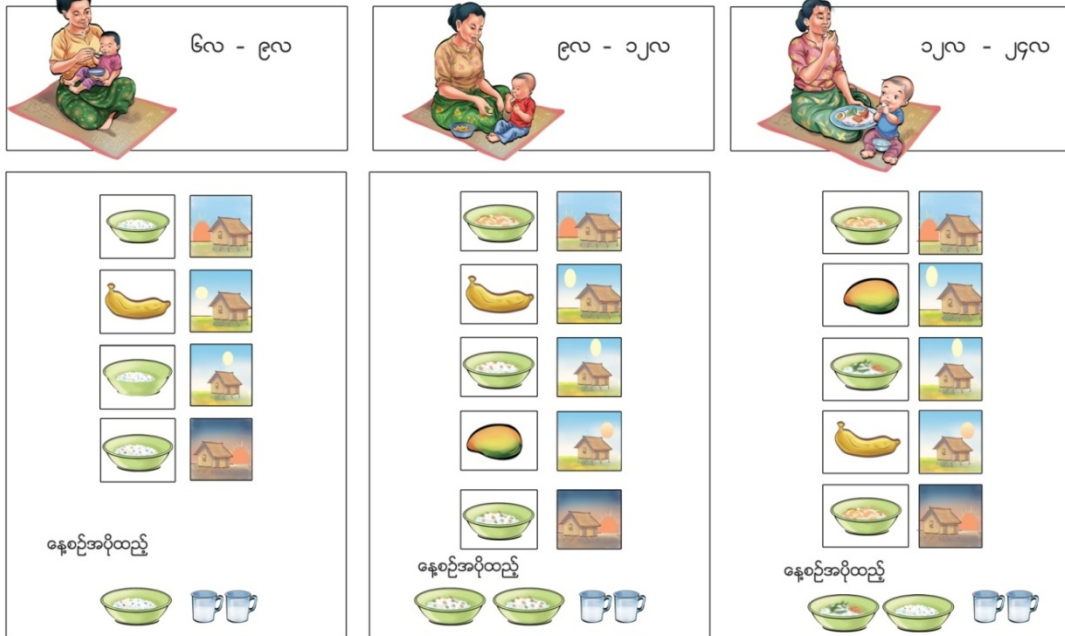


အထူးအခြေအနေကတ်ပြား ၂

- * ကလေးအသက် ၆-လပြည့်အထိ တိုက်ရန် နို့မှုန့်ဘူးများအလုံအလောက်ရရှိအောင် ပြုလုပ်ထားပါ။
(ပထမ ၆-လတွင် ကလေးတိုက်ကျွေးရန် ၄၀၀-၈၀၀ပါ နို့မှုန့်ဘူး ၄၀ လိုသည်။)
- * နို့မှုန့်ဘူးပေါ်တွင် ရေးသားထားသော နို့ဖျော်နည်းအညွှန်းကို အသေအချာဖတ်ပြီး တိတိကျကျ လိုက်နာပါ။ နားမလည်ပါက အကူအညီတောင်းပါ။
- * နို့ဖျော်ရန် သန့်ရှင်းသောရေကို အသုံးပြုပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် တစ်နေ့တာလိုအပ်မည့် ရေကို ပွက်ပွက်ဆူပြီး ၂-မိနစ်အထိ ကျိုပါ။ ထိုရေကို ဓာတ်ဘူးနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ အဖုံးပါသော ရေကျက်အေးသာထည့်သည့် သီးသန့်ချိုင့်တွင်လည်းကောင်း သိမ်းထားပါ။
- * ညဉ့်ဘက်တိုက်ရန်ဖြစ်စေ၊ အကယ်၍ခေတ္တအပြင်သွားစရာရှိလျှင်ဖြစ်စေ၊ နို့မှုန့်နှင့် ရေကို ခွက်တစ်ခွက်စီတွင် သီးသန့်ထည့်ထားပြီး တိုက်ခါနီးမှ ရောနိုင်သည်။
- * နို့ဖျော်ရာတွင် အသုံးပြုသော ခွက်/ဇွန်းတို့ကို စင်ကြယ်စွာဆေးပြီး တွယ်ကပ်နေသောပိုးမွှားများ သေစေရန် ရေနွေးဆူဆူတွင် ပြန်ပြုတ်ပါ။
- * သန့်ရှင်းစွာဆေးကြောထားသော ခွက် (သို့မဟုတ်) ဇွန်းတို့ဖြင့်သာ တိုက်ကျွေးပါ။ မွေးစကလေး ပင်လျှင် ခွက်နှင့်နို့သောက်တတ်သည်။ နို့ပုလင်း၊ နို့သီးခေါင်း၊ နှုတ်သီးပါခွက်တို့ဖြင့် နို့တိုက်ခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- * နို့မှုန့်ကို သန့်ရှင်းစိတ်ချရသောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။
- * ဖျော်စပ်ပြီးနို့မှုန့်ကို တစ်နာရီအတွင်း တိုက်ပါ။
- * မိခင်နို့ပြန်လည်တိုက်ကျွေးခြင်း မပြုပါနှင့်၊ ရောနှောတိုက်ကျွေးခြင်း မပြုပါနှင့်။

မိခင်နို့မရရှိသော အသက် ၆-လ မှ ၂၄-လ ကလေးကို မည်ကဲ့သို့ အစာကျွေးခြင်း

မိခင်နို့မရရှိသော အသက် ၆ - လ မှ ၂၄ - လ ကလေး



အထူးအခြေအနေကတ်ပြား ၃

- * မိခင်နို့မရရှိသည့် အသက် ၆-လ မှ ၂၄-လ ကလေးအားလုံးကို တစ်နေ့လျှင်အနည်းဆုံး နို့ ၂-ခွက် တိုက်ကျွေးရန် လက်ရှိသတ်မှတ်သည်။
- * ဤတိုက်ကျွေးသောနို့သည် လက်ရှိသတ်မှတ်ထားသော စံချိန်စံညွှန်းနှင့်အညီ ဖျော်စပ်ထားသော တစ်နှစ်အောက် ကလေးနို့မှုန့် (သို့မဟုတ်) တိရစ္ဆာန်နို့ ဖြစ်ရမည်။ တိရစ္ဆာန်နို့ဆိုလျှင် တစ်နှစ်အောက်ကလေးအတွက် ဆူအောင်ကျိုထားရမည်။ နို့ကို အပူဖြစ်စေ၊ အအေးဖြစ်စေ တိုက်နိုင် သည်။ အခြားအစာများ၊ ဆန်ပြုတ်တို့နှင့်လည်း ရော၍ ကျွေးနိုင်သည်။
- * ၆-လပြည့်ပြီးကလေးများအားလုံး ဖြည့်စွက်စာကျွေးရန် လိုသည်။
- * ဖြည့်စွက်စာပြင်ဆင်ရာတွင် အစာအုပ်စုအားလုံးပါဝင်သည့် ကြယ် ၄ ပွင့်အစာရရှိအောင်ကျွေးရမည်။ တစ်ကြိမ်လျှင် ‘ဆီ’ လက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဇွန်း ထည့်ကျွေးပါ။
- * မိခင်နို့မရရှိသည့် အသက် ၆-လ မှ ၉-လ ကလေးသည် မိခင်နို့ရရှိသည့် အရွယ်တူကလေးအတိုင်း ဖြည့်စွက်စာနှင့် သွားရည်စာများကျွေးရန် လိုသည်ပြင် တစ်နေ့ ဖြည့်စွက်စာ အပိုတစ်ကြိမ်နှင့် နို့ ၂-ခွက် တိုက်ရန်လည်း လိုသည် (တစ်ခွက် = ၂၅၀ မီလီလီတာ)။
- * မိခင်နို့မရရှိသည့် အသက် ၉-လ မှ ၂၄-လ ကလေးသည် မိခင်နို့ရရှိသည့် အရွယ်တူကလေးအတိုင်း ဖြည့်စွက်စာနှင့်သွားရည်စာများကျွေးရန်လိုသည်ပြင် တစ်နေ့ ဖြည့်စွက်စာ အပို ၂-ကြိမ်နှင့် နို့ ၂-ခွက် တိုက်ရန်လည်းလိုသည်။
- * ၆-လပြည့်ပြီးလျှင် ပူအိုက်သောရာသီ၌ တစ်နေ့ ရေ ၂-၃ခွက် တိုက်ရန် လိုသည်။