

အဆင်သင့်၊ ပြင်ဆင်၊ ကလေးငယ်

သင့်မိသားစုဝင်အသစ်အား ကြိုဆိုရန် လမ်းညွှန်တစ်ခု



ဤလမ်းညွှန်ထဲတွင် မည်သည်တို့ ပါဝင်သနည်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတစ်လျှောက်လုံးနှင့် မီးဖွားပြီးချိန် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ခြင်း

မွေးကင်းစကလေးငယ် နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍သင်ဘာတွေကြားဖူးသနည်း။

04 (၀၄) အကြောင်းအချက်အလက်များအားရှာဖွေပါ

သင့်အတွက်သားဖွားဆောင်တွင်နေထိုင်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း

06 (၀၆) သင့်သားဖွားခြင်းနှင့် မီးဖွားခြင်း

07 (၀၇) အရေပြားချင်းထိတွေ့မှု

08 (၀၈) တခန်းတည်းအတူနေခြင်း

09 (၀၉) အချက်ပြသည့်အခါတွင် တိုက်ကျွေးခြင်း / နို့သီးခေါင်းအတူ အသုံးပြုခြင်းကိုနှောင့်နှေးစေခြင်း

နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းသတင်းအချက်အလက်နှင့် အကြံပြုချက်များ

10 (၁၀) အစောပိုင်းနှင့် နို့ချိုသီးသန့်တိုက်ကျွေးခြင်း

11 (၁၁) မိခင်များနှင့် ကလေးများအတွက် နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း အကျိုးကျေးဇူးများ

12 (၁၂) နို့တိုက်ကျွေးမှုနှင့် နို့စို့သည့်ပုံစံအနေအထားများ / ကောင်းမွန်သည့် စတင်မှုတစ်ခုအတွက် အကြံပြုချက်များ

14 (၁၄) နို့ရည်ထုတ်ခြင်းနှင့် သင့်နို့ရည်ထိန်းသိမ်းခြင်း

15 (၁၅) သင့်ကလေး နို့လုံလောက်စွာရရှိသည့် လက္ခဏာများ

16 (၁၆) ကျွန်ုပ်တို့သင်ယူလေ့လာခဲ့ပြီးသည်များကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း

သင့်ကလေးနှင့် အိမ်သို့ပြန်ရောက်သောအခါ

17 (၁၇) ပထမဆုံး ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်

18 (၁၈) အခြားစောင့်ရှောက်သူများအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

19 (၁၉) လက်တွဲဖော်များနှင့် ချစ်ခင်ရသူများအတွက် သာ

20 (၂၀) သာမန်စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ရင်ဆိုင်ခြင်း

22 (၂၂) အထောက်အပံ့အတွက် ရင်းမြစ်များ

ဤပညာပေး အရင်းအမြစ်သည် ကိုယ့်ဝန်ဆောင်မှုများ ဝေမျှခြင်းစမ်းကို ချုပ်စောင့်စောင့်ရှောက်နေရသော မိသားစုဝင်များအား လုံးအကြံပြု ရည်ရွယ်ပါသည်။ ၎င်းသည် အေမရိကန်နိုင်ငံအား မေမြေးဖြားမိ မိခင်တို့ကို ကြားရေးဝေမျှသည့် ပညာပေး ရန်အတွက် ဒီဇိုင်းရေးဆွဲထားပါသည်။

ဤအရင်းအမြစ်သည် ဒစ်ဂျစ်တယ်အိတ်ချီ ဝေမျှမှု ယူနီဆက်၏ ရင်းမြစ်အကြံပြုပေးသော ဆေးဝါးပစ္စည်းစရိတ် ဦးဆောင်မှုများပါ အသုံးအဆောင်အခွင့်အလမ်းအတိုင်း ပျံ့နှံ့ပါသည်။ သို့ရာတွင် ယင်းအသုံးအဆောင်များသည် ဤအရင်းအမြစ်ကို အသုံးပြုမည့် လူများအားလုံး၏ ကားမရရှိပါ။ မိသားစု ဖြစ်စဉ်များ ဝေမျှမှု ယူနီဆက်၏ ကိုယ်ပိုင်ပိုင်ဆိုင်မှုများလည်း ကြီးကြပ်မှု သိရှိပါသည်။ အသင့်အတွက် ရင်းမြစ် (Ready, Set, Baby) ကို အသုံးပြုသူများအနေဖြင့် အရင်းအမြစ် စွဲ အသုံးအဆောင်အခွင့်အလမ်းအား ဤပညာပေးကြော့ တက်စရာကူညီမှုများ၏ အကြောင်းအရာကို ထည့်သွင်း အသုံးအဆောင်အခွင့်အလမ်း သင့်တင့်စေရန်အတွက် အသုံးပြုပုံစံကို အသုံးပြုပုံစံကို တိုက်ရိုက်အသုံးပြုပါသည်။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတစ်လျှောက်လုံးနှင့် မီးဖွားပြီးချိန် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ခြင်း

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ စားသောက်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် သို့မဟုတ် နို့ချိုတိုက်ကျွေးနေစဉ် အစားအစာမျိုးစုံကို သင့်တင့်မျှတအောင်စားပါ။

- သင့်ပန်းကန် တစ်ဝက်ကိုအသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြင့်ဖြည့်ပါ။
- ဆန်လုံးညို၊ လုံးတီးဂျုံသို့မဟုတ် ဂျုံမှုန့် (oatmeal) ကဲ့သို့ အမျှင်ပါဝင်မှုများသော အစေ့အဆံများကို ရွေးချယ်ပါ။
- အဆီပါဝင်မှုနည်းသော နို့၊ ဒိန်ချဉ် သို့မဟုတ် မော့ဇရယ်လာ ချစ်ကဲ့သို့ နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်သော နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို ရွေးချယ်ပါ။
- ပင်လယ်စာ၊ ကြက်သား၊ ကြက်ဥ၊ ပဲ၊ အခွံမာသီးများနှင့် အခြားအချိုမပါသောသောက်စရာများကဲ့သို့ ပရိုတင်းပါဝင်မှုမြင့်မားသော အစားအစာများကို ရွေးချယ်ပါ။
- ရေနံ အခြားအချိုမပါသောသောက်စရာများကို သောက်ခြင်းဖြင့် ရေဓာတ်ဖြည့်ပါ။
- အကယ်၍သင်သည် အထူးအစားအစာစားသောက်မှု ပုံစံဖြင့် စားသုံးနေပါက သင့်အားဝန်ဆောင်မှုပေးသူမှ အကြံပြုထားသည်များကို ဆက်လက်လိုက်နာပါ။
- သင့်အစားအစာ စားသောက်မှုပုံစံအတွက် စိုးရိမ်မှုများ ရှိပါက သင့်အားဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံ အသိအမှတ်ပြု လက်မှတ်ရ အာဟာရကျွမ်းကျင်သူကို ညွှန်ပေးရန် မေးမြန်းပါ။

အစားအသောက် ဘေးကင်းခြင်း

- မည်သည့်အစားအသောက်များကိုမဆို မပြင်ဆင်မီ သင်၏လက်များအား ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့်ဆေးပါ။
- အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ မစားမီ သို့မဟုတ် မပြင်ဆင်မီ သေချာစွာဆေးကြောပါ။
- အေးခဲအသားများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ အတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော listeria ဘက်တီးရီးယား ပါနိုင်သော ပိုးမသတ်ထားသည့် ချစ်အပျော့စားများကို ရှောင်ကျဉ်ပါ။
- အစိမ်းအတိုင်းဖြစ်နေသော သို့မဟုတ် မကျက်တကျက်ချက်ထားသော အစားအစာများ (အသားများ၊ ဥ

- များ၊ ငါး)ကို မစားပါဟု ပြောပါ။
- ကော်မှုန့်၊ ရွှံ့မှုန့်၊ ကဒ်ထူစက္ကူ သို့မဟုတ် ရေခဲကဲ့သို့ အစားအစာမဟုတ်သည့် အရာများကို တောင့်တနေပါက သင့်အားဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံ ပြောပြပါ။
- မာကျူရီ စားသုံးမိခြင်းမှရှောင်ရှားရန် ငါးကြီးများ စားသုံးခြင်းကို လျော့ချကန့်သတ်ပါ။
 - တိုင်းလ်ငါး (tile fish)၊ ငါးမန်း၊ ဓါးနှုတ်သီးရှည်ငါး၊ ကင်းမက်ကရယ်ငါးတို့ကိုရှောင်ကျဉ်ပါ။ တူနာငါး(အဖြူ)ကို လျော့စားပါ။
 - အစားထိုး အနေဖြင့် ဆယ်လ်မွန်၊ ထရော့က် ရေချိုငါး၊ ဆာဒင်၊ အန်ချိုငါး သို့မဟုတ် မြောက်အတ္တလန္တိတ်ငါးသလောက်ကို တပတ်လျှင် ၈-၁၂ အောင်စ စားနိုင်သည်။

• ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာစားသောက်မှုအပြင် သံဓာတ်ပါသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အားဆေး နေ့စဉ် သောက်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်တက်ခြင်း

- သင့်အားဝန်ဆောင်မှုပေးသူမှ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန် အဆင်ပြေသည်ဟု ပြောပါက အနည်းဆုံး တနေ့လျှင် မိနစ် ၃၀ ခန့် ရည်မှန်းလုပ်ပါ (ပြင်းထန်မှု အတန်အသင့်သာရှိသော)။
- ပြုတ်ကျနိုင်သည့် သို့မဟုတ် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တိုးတိုက်မိနိုင်သည့် အားကစားနှင့် လှုပ်ရှားမှုများကို ရှောင်ကျဉ်ပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကာလအတွင်း ကိုယ်အလေးချိန် မည်မျှတက်သင့်ကြောင်း သင့်အားဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံ မေးမြန်းပါ။





မွေးကင်းစကလေးငယ် နို့တိုက်ခြင်း နှင့်ပတ်သက်၍သင်ဘာတွေကြားဖူးသနည်း။

ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးချင်းစီနှင့် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် သိကျွမ်းသူများတွင် ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများမှဖြစ် ပေါ်လာသော မွေးကင်းစကလေးငယ် နို့တိုက်ခြင်းအတွက် ကိုယ်ပိုင်အမြင်များ ရှိကြပါသည်။ သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့အနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် သင့်မိသားစုအတွက် အကောင်း ဆုံးရွေးချယ်မှုများကို သင်ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်နိုင်အောင်ကူညီရန်အတွက် သင့်အားအချက်အလက် မှန်များ သိစေလိုပါသည်။ အတူတကွဆိုလျှင် သင့်ကိုယ်ပိုင်မွေးကင်းစကလေးငယ် နို့တိုက်ခြင်း ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်များပြည့်မှီရန် ကျွန်ုပ်တို့ကူညီနိုင်ပါသည်။

အကြောင်းအချက်အလက် များအားရှာဖွေပါ

အမျိုးသမီးအများစုသည် မိခင် နို့ချိုတိုက်ကျွေးကြသည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်း အမျိုးသမီးအားလုံး၏ အနည်းဆုံး ၈၅% သည် မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေး ကြသည်။ မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးနိုင် ချေနည်းပါးသောအုပ်စုများအတွင်း မှာပင် ၆၈% သို့မဟုတ် ထို့ထက် ပိုသောသူများသည် မိခင်နို့ချိုစတင် တိုက်ကျွေးလာကြသည်။ မိခင်နို့ချို တိုက်ကျွေးခြင်းသည် အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုအတွင်း ပုံစံသတ်မှတ် ချက်ဖြစ်သည်။

မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းသည် မနာကျင်သင့်ပေ။

အစပထမတွင် မသက်မသာဖြစ် နိုင်သော်လည်း အနည်းအကျဉ်း သာဖြစ်သင့်ပြီး ပထမပတ် (သို့) ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အ တွင်း ပျောက်ကွယ်သွားသင့်သည်။ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေသော နာကျင် မှုများ သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သော နာကျင်မှုများအတွက်ကို သင့် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် နို့တိုက်ကျွေးမှု အတိုင် ပင်ခံတစ်ဦးနှင့် စစ်ဆေးသင့်သည်။

သားမြတ်အရွယ်အစားများ နှင့် သားမြတ်ခေါင်းပုံစံများ သည် အရေးမကြီးပါ။

သေးငယ်သောသားမြတ်များ သည် လုံလောက်သောနို့ရည်ကို ထုတ်ပေးနိုင်ပြီး ကြီးမားသော သားမြတ်များတွင်လည်း ကလေး များသည် ကောင်းကောင်းမွန်မွန် မိခင်နို့စို့နိုင်ပါသည်။ ကလေးများ သည် သားမြတ်ခေါင်းအမျိုး အစားအမျိုးမျိုးကို စို့နိုင်ပါသည်။ သင့်၌ မြင်နေကျမဟုတ်သော သားမြတ်ပုံသဏ္ဍာန်၊ တစ်ဖက်နှင့် တစ်ဖက်ဝေးလွန်းသော သားမြတ် များ၊ သားမြတ်ခွဲစိတ်ထားဖူးသည့် ရာဇဝင်ရှိပါက သို့မဟုတ် သင့် သားမြတ်တစ်သျှူး သို့မဟုတ် သားမြတ်ခေါင်းအကြောင်း စိုးရိမ် ပါက အကဲဖြတ်စစ်ဆေး

မှုအတွက် သင့်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် နို့တိုက်ကျွေးမှု အတိုင်ပင်ခံတစ်ဦး အား ဆက်သွယ်ပါ။

မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းသည် အမြဲတော့ မလွယ်ကူပါ။

မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်တစ်ခုဖြစ် ပြီး လေ့ကျင့်မှုနှင့်ပံ့ပိုးမှုလိုအပ် ပါသည်။ သင့်နှင့်သင့်ကလေး သည် အလုပ်ဖြစ်ရန် လေ့လာရ သည့်အလျောက် သင်ကိုယ်တိုင် နှင့် သင့်ကလေးအပေါ်စိတ်ရှည် ရှည်ထားပါ။ သင့်မိသားစု၊ မိတ် ဆွေများနှင့် သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့ထံမှ ကူညီ ပံ့ပိုးမှုရယူပါ။ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ လုပ်ဆောင်သွားရမည့်အရာဖြစ် ကြောင်း သတိရပါ။ အစကနဦး ရက်များနှင့် ရက်သတ္တပတ်အများ အပြားတွင် များစွာပိုမိုလွယ်ကူလာ ပါသည်။

မွေးကင်းစများကို ညဘက် တွင် မဖြစ်မနေ တိုက်ကျွေးရ မည်။

မွေးကင်းစများသည် နေ့နှင့်ညကို ခွဲခြားမသိပါ။ သူတို့သည် လျင်မြန် စွာကြီးထွားနေပြီး သင့်နို့ရည်မှ ဖြည့်ဆည်းပေးမှုအား လွယ်ကူ စွာ အစာချေဖျက်နိုင်သောကြောင့် မကြာခဏတိုက်ကျွေးပေးရန်လို အပ်သည်။

သင့်နို့ရည်တွင် အာဟာရဓာတ် ရာပေါင်းများစွာ ပါဝင်ပြီး သိပ္ပံပညာရှင်တို့ပင် ၎င်းတို့ အားလေ့လာရှာဖွေဖော်ထုတ် နေရဆဲ ဖြစ်ပါသည်။

မိခင်နို့ရည်သည် သင့်ကလေးကြီး ထွားရန်နှင့် ကျန်းမာရန် လိုအပ် သမျှကို ပံ့ပိုးနေသည့် အသက် ရှိပြီး ပုံမှန်ပြောင်းလဲနေသော အစာအာဟာရဖြစ်သည်။ သင့် နို့ရည်၏ အသက်ရှိနေသော အပိုင်းများသည် သင့်ကိုယ်ပိုင် ထူးခြားမှုများ ဖြစ်သည်။

အချို့မိခင်များသည် ကျန်းမာ ရေးကြောင့် မိခင်နို့မတိုက် ကျွေးနိုင်ပါ သို့မဟုတ် နို့ရည် ထွက်ရန် အခက်အခဲရှိပါ သည်။

မိခင်များနှင့် ကလေးအများစုသည် အောင်မြင်စွာ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင် သော်လည်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို အကြံပြုထောက်ခံခြင်းမပြုနိုင်သော အချို့သောကျန်းမာရေးအခြေအနေ များလည်းရှိပါသည်။ ထို့အပြင် မိခင် နို့တိုက်ကျွေးသော အချို့ကလေး များသည် သင့်သားမြတ်ထံမှ နို့ရည် အလုံအလောက်မရပါက ကျန်းမာရေး အခြေအနေများအတွက် ထပ်ဆောင်း နို့ရည် လိုအပ်ပါသည်။ အတူတကွဆို လျှင် သင့်မိသားစုအတွက် အကောင်း ဆုံးဖြစ်စေမည့် မွေးကင်းစကလေး

ငယ် နို့တိုက်ခြင်း အစီအစဉ်ကို သင် နှင့် သင့်ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ရှာဖွေနိုင် ပါသည်။

နို့ဘူးများသည် သားမြတ် များနှင့် လုပ်ဆောင်ပုံ ကွဲပြားပါသည်။

မွေးကင်းစများသည် သင့်သား မြတ်များထံမှ နို့ရည်ရရန် သူ တို့၏ လျှာ၊ မေးရိုးနှင့် မျက်နှာ ကြွက်သားများကို အသုံးပြုပါ သည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် သူ တို့၏ ပါးစပ်နှင့် မျက်နှာကြီးထွား ပြီး ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် ကူညီပေး ပါသည်။ နို့ဘူးခေါင်းများသည် မ တူညီသည့် ပုံသဏ္ဍာန်ရှိပြီး ပိုမို မြန်ဆန်သည့် နို့ရည် စီးဆင်းမှု ရှိ နိုင်ပါသည်။ နို့ဘူး အသုံးပြုသည့် အခါတွင် ကလေးငယ်များသည် ပျိုအန်ခြင်း သို့မဟုတ် လွန်ကဲ စွာကျွေးမွေးခြင်း ဖြစ်နိုင်ချေ ပို များပါသည်။ အကယ်၍ နို့ဘူး အသုံးပြုရန်လိုအပ်ပါက ဘေး ကင်းလုံခြုံသည့် နို့ဘူးတိုက်ကျွေး မှုအကြောင်းကို ကျန်းမာရေးဝန် ဆောင်မှုပေးသူတစ်ဦးထံမှ ဦးစွာ လေ့လာသင်ယူပါ။

အများပြည်သူနှင့်ဆိုင်သော နေရာများတွင် မိခင်နို့ချို တိုက်ကျွေးနိုင်ပြီး မိခင်နို့ချို တိုက်ကျွေးနေစဉ်အတွင်း လုပ်ငန်းခွင် သို့မဟုတ် ကျောင်းသို့ ပြန်သွားနိုင် ပါသည်။

စိတ်ချလက်ချနေနိုင်သည် - အများပြည်သူနှင့်ဆိုင်သောနေရာ တိုင်းတွင် မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးရန် ဥပဒေအရ အခွင့်အရေးရှိပါသည်။ အမျိုးသမီးအများစုသည် ၎င်း တို့၏ မွေးကင်းစကလေးငယ် များနှင့် ဝေးနေသည့်အခါတွင် အခြားသူများမှတိုက်ကျွေးပေးရန် အတွက် လက် (သို့) နို့ညှစ်စက်ကို အသုံးပြုပြီး အောင်မြင်စွာနို့ညှစ် ထုတ်နိုင်ကြပါသည်။ သင့်အစီအ စဉ်များအတွက် သင့်ကြီးကြပ် သူကို ကြိုတင်ပြောပြပြီး ရရှိနိုင် သည့်ရင်းမြစ်များမှ အထောက် အပံ့များရယူပါ။



သင်ဆေးလိပ်သောက်လျှင် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများ မှီဝဲနေရ လျှင်ပင် မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးနိုင် ပါသည်။

ဆေးဝါးအများစုအား မိခင်နို့ချို တိုက်ကျွေးနေစဉ်အတွင်း အ သုံးပြုရန် ဘေးကင်းစိတ်ချရ သည်ဟု သတ်မှတ်ထားပါသည်။ သို့သော် ဆေးအားလုံးမဟုတ် ပါ။ သင့်ဆေးဝါးများ သို့မဟုတ် အလေ့အကျင့်များသည် မိခင်နို့ချို တိုက်ကျွေးမှုအတွက် ဘေးကင်း စိတ်ချရခြင်း ရှိ/မရှိ ဆုံးဖြတ်နိုင် ရန် သင့်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု

ပေးသူမှကူညီနိုင်ပါသည်။ အခြား သူထံမှ တဆင့်ခံဆေးလိပ်ငွေရှာ မိခြင်းသည် သင့်ကလေးအတွက် ကျန်းမာရေးပြဿနာများစွာဖြစ် နိုင်ချေ မြင့်မားစေနိုင်ပြီး ဆေးလိပ် ထဲရှိ ဓာတုပစ္စည်းများသည် မိခင် နို့ရည်မှတဆင့် ဖြတ်သန်းသွား နိုင်ပါသည်။ သင်ဆေးလိပ်သောက် မည်ဆိုလျှင်ပင် မိခင်နို့ချိုမတိုက် ကျွေးခြင်းထက် တိုက်ကျွေးခြင်း က ပိုကောင်းသည်။ ဆေးလိပ် ဖြတ်ရန် အကူအညီများနှင့် ရရှိနိုင် သော ရင်းမြစ်များအတွက် သင့် ဆရာဝန်နှင့် ပြောဆိုတိုင်ပင်ပါ။



မီးဖွားစဉ် နေထိုင်မှုအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

သင် သိထားပါသလား။ သားဖွားစဉ်စောင့်ရှောက်သူ (Doula) ဆိုသည်မှာ မီးဖွားစဉ်နှင့် သားဖွားစဉ်မှာ အဆက် မပြတ် ပံ့ပိုးမှုပေးသူတစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများတွင် မိခင်များအတွက် သားဖွားစဉ်စောင့်ရှောက်သူများအား အခမဲ့ သို့မဟုတ် လျော့ပေါ့သက်သာသော ကုန်ကျစရိတ်များဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။ ရင်းမြစ်များအတွက် မေးမြန်းပါ သို့မဟုတ် အပိုင်း ၂ တွင်ကိုးကားပါ။

သင့်သားဖွားခြင်းနှင့် မီးဖွားခြင်း

နာကျင်မှုလျော့ချခြင်း
မီးဖွားစဉ်အတွင်း နာကျင်မှုလျော့ချခြင်းအတွက် ရွေးချယ်နိုင်သည်များကို သင့်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူနှင့် ပြောဆိုတိုင်ပင်ပါ။ ရွေးချယ်မှုတစ်ခုချင်းစီအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် စိုးရိမ်ရမည့် အချက်များကိုသိရှိပါ။
မီးဖွားသည့်နာကျင်မှုကို ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ကူညီပေးရန်အတွက် ဆေးဝါးမပါဝင်သော အခြားနည်းလမ်းများစွာ ရှိပါသည်။



မီးဖွားဝင်စအခြေအနေတွင် မသက်မသာဖြစ်မှုကိုလျော့ချရန် အောက်ပါတို့ကို ကြိုးစားလုပ်ကြည့်ပါ။

- အသက်ပြင်းပြင်းရှုခြင်း၊ စိတ်ချမ်းသာစေသောအရာများကို အာရုံစိုက်ပါ
- လှုပ်ရှားမှုနှင့် လမ်းလျှောက်ခြင်း
- နှိပ်နယ်ခြင်းနှင့် အကြောဖြေလျှော့အနားယူခြင်း
- အပူပေးပြားများ သို့မဟုတ် ရေခဲကပ်ခြင်း
- သင်စိတ်ချယုံကြည်ရသူတစ်ဦးထံမှ အဆက်မပြတ်အားပေးပံ့ပိုးခြင်း



မီးဖွားရန်အစောပိုင်းအခြေအနေကို အိမ်တွင်ရင်ဆိုင်ရခြင်းမှာ အမျိုးသမီးအများစုအတွက် ပိုမိုလွယ်ကူစေသည်။

ဆေးရုံသို့ လာရမည့်အချိန်နှင့်ပတ်သက်၍ သင့်အားဝန်ဆောင်မှုပေးသူ၏ လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာပါ။



အရေပြားချင်းထိတွေ့မှု

သင့်ကလေးအား နွေးထွေးစွာနှင့် လုံခြုံစွာထားပါ

မွေးဖွားသည့်အချိန်တွင် ချက်ချင်း သင့်ကလေးကို သင်နှင့်နီးကပ်တင်းကြပ်စွာ အရေပြားချင်းထိတွေ့အောင် ထားသင့်ပါသည်။

အချို့ဆေးရုံများသည် ခွဲခန်းထဲတွင် ခွဲမွေးပြီး သည့်အခါတွင် အရေပြားချင်းထိတွေ့သည့် အလေ့အကျင့်အား လုပ်ဆောင်ကြလေ့ရှိပါသည်။



လက်တွဲဖော်များနှင့်လည်း အရေပြားချင်းထိတွေ့မှုရှိစေခြင်းက အထူးကောင်းမွန်သည်

မွေးကင်းစကလေးများ၏ အရေပြားပေါ်ရှိ ခရင်မ်များသည် ရင်သွေးများအတွက် ကောင်းမွန်ပါသည် - ခရင်မ်သည် သူတို့၏ အရေပြားကို ပိုးဝင်ခြင်းမှကာကွယ်ပေးပြီး နွေးထွေးနေစေပါသည်။

ကလေးအများစုသည် မွေးပြီး ၁ နာရီအတွင်း နို့စို့ရန်အသင့် ဖြစ်ပါသည်။

ကနဦးရက်သတ္တပတ်အတွင်း ကလေးများအား အရေပြားချင်း ထိတွေ့စေ၍ မကြာခဏထွေးပွေ့ထားပါ။

သင်သည် ကလေးမျက်နှာအရောင်အသွေး ကောင်းမကောင်းနှင့် ပုံမှန်အသက်ရှူခြင်းရှိမရှိ ကြည့်နိုင်ရန် ကလေးမျက်နှာကို သင်အမြဲမြင်နိုင်ကြောင်း သေချာပါစေ။

အရေပြားချင်း ထိတွေ့မှု၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

သင့်ကလေးအားနွေးထွေးစေသည်

သံယောဇဉ်ဖြစ်ရန်နှင့် မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးရန် ပိုမိုလွယ်ကူစေသည်

သင့်ကလေးအားပိုမိုလွယ်ကူစွာ နေသားကျစေနိုင်သည်

သင့်ကလေးအတွက် ပိုမိုလွယ်ကူအောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်

သင့်ကလေး၏ သွေးတွင်း သကြားပမာဏကို တိုးစေနိုင်သည်

ကလေး၏ အသက်ရှူခြင်းအား တည်ငြိမ်ရန် ကူညီသည်။



တခန်းတည်းအတူနေခြင်း

သင် သိထားပါသလား။

သင့်ကလေးသည် သင်အနား
မှာရှိလျှင် စိတ်သက်တောင့်
သက်သာရှိပါသည်။ သင့်ဖုန်းနှင့်
အသံသည် ကလေးကို စိတ်
အေးပြီး ငြိမ်သက်စေသည်။

ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်ကြောင့် ခွဲနေရသည်မှလွဲ၍ ဆေးရုံတက်
နေစဉ်ကာလတလျှောက်လုံး နေရာညှပ်ပါ တစ်ခန်းတည်းအတူ
နေခြင်းသည် သင့်နှင့်သင့်ကလေးအတွက် ကောင်းပါသည်။

သင့်မွေးကင်းစကလေးကိုစောင့်ရှောက်ရန် သင်ယူလေ့လာနေ
ချိန်တွင် သင့်ကိုပံ့ပိုးကူညီပေးရန် သင့်နှင့် အခန်းတွင်းအချိန်ပြည့်
နေပေးနိုင်သည့် ယုံကြည်ရသော အရွယ်ရောက်ပြီးအဖော်တစ်
ယောက်ကို စဉ်းစားထားပါ။

အကယ်၍ သင့်မွေးကင်းစကလေးအတွက် လုံခြုံဘေးကင်းစွာ မ
စောင့်ရှောက်နိုင်ဟုခံစားရပါက အပိုအကူအညီအတွက် ဆေးရုံ
ဝန်ထမ်းများထံ တောင်းခံပါ။

ကလေး၏ ပထမဆုံး ရေချိုးခြင်း

ရေချိုးခြင်းကို သင့်အခန်းထဲတွင်ပင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သင့်
ကလေးအတွက် သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ မိခင်ဝမ်းအပြင်ဘက်မှ
ဘဝအသစ်အား အသားကျသည်အထိ ရေချိုးခြင်းကို စောင့်နိုင်
လျှင် ကောင်းပါသည်။



တခန်းတည်းနေခြင်း၏ အ
ကျိုးကျေးဇူးများ

သင့်ကလေး၏ နို့တိုက်
ကျွေးရမည့် အချက်ပြချက်
များကိုလေ့လာရန် ပိုမို
လွယ်ကူသည်

သင့်ကလေးမိုက်ဆာသည့်
အချိန်တိုင်း တိုက်ကျွေးရန်
ပိုမိုလွယ်ကူသည်

သံယောဇဉ်ဖြစ်ရန်နှင့် တ
ဦးနှင့်တဦးရင်းနှီးရန် ပိုမို
လွယ်ကူသည်

သင့်ကလေးအားစောင့်
ရှောက်နိုင်အောင် လေ့လာ
ရန် ကူညီပေးသည်

နို့ထွက်မှုကို ပိုမိုအားပေး
သည်

သင့်အတွက် အနားယူမှုနှင့်
အိပ်စက်မှု ပိုများစေသည်

သင့်ကလေးငိုကြွေးရမှု ပို
နည်းစေသည်



"အချက်ပြသည့်အခါ"တွင် တိုက်ကျွေးခြင်း

သင့်ကလေး၏ ဦးဆောင်မှုကို လိုက်နာပါ

သင့်ကလေး၏ အချက်ပြချက်များကို တုံ့ပြန်ခြင်းက သူတို့သည် လုံခြုံစိတ်ချရပြီး စောင့်ရှောက်ခံရသည်ဟု ခံစားရစေရန် ကူညီပေးသလို စိတ်ကျေနပ်ပြီး ဗိုက်ပြည့်စေသည်။ ကလေးများသည် သူတို့ ဘာလိုအပ်သလဲဆိုသည်ကို သိကြပါသည် - သူတို့ကို နားထောင်ခြင်းသည် ပိုတိုက်ကျွေးခြင်း သို့မဟုတ် ဝအောင်မတိုက်ကျွေးမိခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးပါသည်။

"ဗိုက်ဆာနေပြီ" ကလေးမှ သူ့လက်ကို ပါးစပ်နားသို့ သယ်လာသည့် ဥပမာ။

ဗိုက်ဆာသည့် အချက်ပြချက်များ

သင့်ကလေးသည် နို့စို့ရန်အသင့်ဖြစ်ကြောင်းပြသည့် လက္ခဏာ

- မျက်တောင် ပုတ်ခတ်ပုတ်ခတ် လုပ်ခြင်း / အိပ်နေရာမှ နိုးလာခြင်းများ
- သားမြတ်ကို နှာခေါင်းနှင့်ပွတ်သပ်ခြင်း
- သားမြတ်ထံသို့မျက်နှာလှည့်လာခြင်း (ပါးစပ်ဖွင့်ပြီး ခေါင်းလှည့်ခြင်း)
- လက်ကို ပါးစပ်နားသို့ထားခြင်း
- လျှာ သို့မဟုတ် လက်စုပ်ခြင်း
- ရင်ဘတ် အလယ်တည့်တည့်တွင် လက်သီးဆုပ်ကို ကြပ်ကြပ် ဆုပ်ထားခြင်း
- ငိုခြင်း - နို့တိုက်ကျွေးရန် ကလေးငိုသည်အထိစောင့်ပါက ကလေးသည် နို့စို့ရန်အလွန်ဝမ်းနည်းနေနိုင်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပါက ကလေးကို ဘေးတိုက်ညင်ညင်သာသာ လွှဲပေးခြင်းဖြင့် ငြိမ်သက်အောင်လုပ်ပါ သို့မဟုတ် အသားချင်း ထိတွေ့ပါစေ။

ဗိုက်ပြည့်သည့် အချက်ပြချက်များ

သင့်ကလေးဗိုက်ပြည့်ကြောင်းပြသည့် လက္ခဏာများ

- စို့နေခြင်းနေးသွားသည်
- မျက်နှာလွဲသွားသည်
- လက်မောင်းများ ဖြေလျှော့ထားခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်မှ ဝေးကွာသွားခြင်း
- စုပ်ယူမှုရပ်သွားခြင်း
- အိပ်ပျော်သွားခြင်း

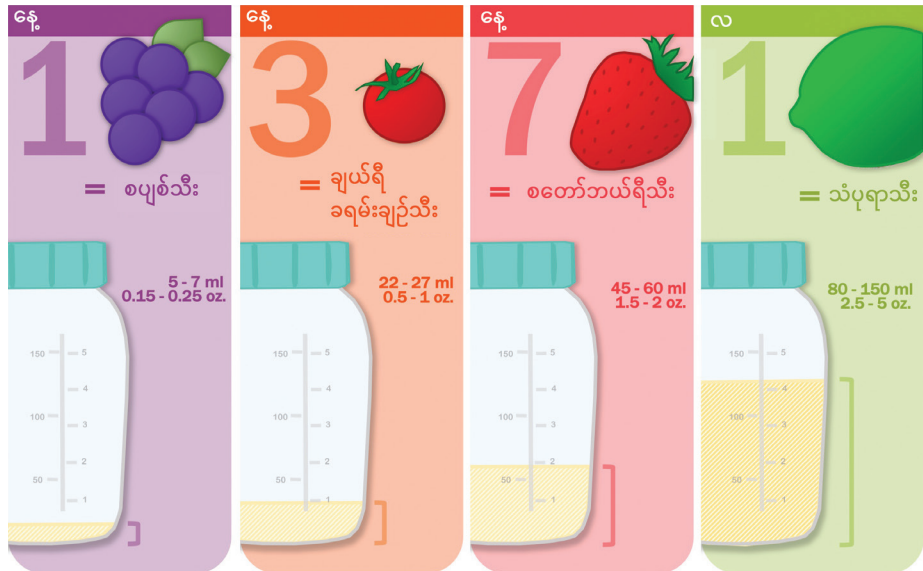
သင့်ကလေးကို ကြည့်ပါ နာရီကို မကြည့်ပါနှင့်

ချိုလိမ်များ
ချိုလိမ်များက သင့်မွေးကင်းစ ကလေးသည် စို့ရန်အသင့် အနေအထားဖြစ်နေကြောင်း အချက်ပြချက်များကို ဖုံးကွယ် သွားစေနိုင်သည်။ သင့်နှင့် သင့် ကလေးအတွက် မိခင်နို့ချိုတိုက် ကျွေးခြင်း အဆင်ပြေသွား သည်အထိ ချိုလိမ်အသုံးပြု ခြင်းကို ရှောင်ကျဉ်ပါ။

၇ ထေးထေးထောင်

မွေးကင်းစကလေးများ၏ အစာအိမ်များသည် အလွန် သေးငယ်သည်။

အစပထမတွင် သင့်ကလေးသည် အချိန်ပြည့်နီးပါး နည်းနည်းစီစို့နေ သည့်အချိန် ရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုအရာ သည် သာမန်သာဖြစ်ပါသည်။ မကြာခဏတိုက်ကျွေးခြင်းသည် သင့် အတွက် ကောင်းမွန်သောနို့ရည်ပံ့ပိုးမှု ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။





မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း သတင်းအချက်အလက်နှင့် အကြံပြုချက်များ

သင် သိထားပါသလား။
အပြင်ဘက်တွင် ပူ
သည့်အခါတွင် ကလေး
များသည် ရေမလိုပါ။
သင့်နို့ရည်သည် ကလေး
လိုအပ်သော ရေဓာတ်အား
လုံးကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

အစောပိုင်းနှင့် အထူးသီးသန့် မိခင်နို့ချို
တိုက်ကျွေးခြင်း။ သင့်နို့ရည်သာ၊ အခြား
ဘာမှ မပါပါစေနှင့်

အစောပိုင်း မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းသည် သင့်
ကလေးမွေးပြီးသည့် တစ်နာရီအတွင်း စတင်ပါသည်

- သားအိမ်ကိုကျုံ့စေပြီး သွေးထွက်မှုကိုနှေးစေသည် (သင့် ပြန်လည်နာလန်ထမှုအတွက် အရေးကြီးသည်)
- သင့်ကလေးအတွက် ပဋိပစ္စည်းများနှင့် အာဟာရ ပံ့ပိုးပေးသည်

မိခင်နို့သီးသန့်တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုသည်မှာ သင့်က
လေးသည် သူ သို့မဟုတ် သူမအတွက် အစားအစာ
နှင့် အရည်အားလုံးကို မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းမှသာ
ရရှိသည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သင့်ကလေး၏
ပထမဆုံး ၆ လ အတွက် သင့်နို့ရည်တမျိုးတည်းကို
သာရရှိစေရန် အကြံပြုထားပါသည်။ မွေးကင်းစ

ကလေးငယ် နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအတွက် သင့်
ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်များနှင့် လိုအပ်ချက်များ
အတွက် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့နှင့်
ပြောဆိုတိုင်ပင်ပါ။

ဘာကြောင့် ၆ လ အထိ အခြားအရည်နှင့် အစာများ
မကျွေးရသနည်း။

- ကျန်းမာသော နို့ရည်ပံ့ပိုးမှုကို ဖြစ်တည်စေပြီး ၎င်း
ကို ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်စေသည်
- သင့်ကလေးကို ဖျားနာမှုများနှင့် ရောဂါများမှ ကာ
ကွယ်ပေးသည်

သင့်နို့ရည်သည် သင့်ကလေးကြီးထွားသန်မာ
ရန်နှင့်ကျန်းမာရန် လိုအပ်သမျှအားလုံး ပါဝင်
ပါသည်။ ထို့ပြင် သင့်ကလေးလိုအပ်မှုအပေါ်
မူတည်ပြီး နို့ရည်သည် ပြောင်းလဲသွားပါသည်။



မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

မိခင်များအတွက်

- သက်သာလွယ်ကူစေသည် - အမြဲနွေးထွေးပြီး အသင့်ဖြစ်နေစေသည်
- စမတ်ကျသည် - ဘာမှ ထပ်ဝယ်ရန် သို့မဟုတ် ပြင်ဆင်ရန် မလိုပါ
- ရင်သားနှင့် သားအိမ်ကင်ဆာများ၊ အမျိုးအစား ၂ ဆီးချိုရောဂါများဖြစ်နိုင်ချေ ပိုမိုနည်းပါးမှုနှင့် ချိတ်ဆက်နေသည်
- မီးဖွားပြီးအချိန်တွင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်လည်နုလန်းထူစေရန် ကူညီပေးသည်
- နောက်ထပ် ကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင်ကာလကို ပိုမိုကြာရှည်စေသည်

ကလေးများအတွက်

- အစောပိုင်းနို့ရည် (နို့ဦးရည်)သည် ပြီးပြည့်စုံသော ပထမဆုံးအစားအစာ ဖြစ်သည်။
- ရောဂါများအား ကူညီတိုက်ထုတ်ပေးရန် ပဋိပစ္စည်းများကို ပံ့ပိုးပေးသည်
- အစာချေရန်လွယ်ကူသည် = ကြွက်တက်ခြင်းနှင့် လေထခြင်းပိုနည်းစေသည်



သင် သိထားပါသလား။

မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခံရသော ကလေးများသည် တစ်နှစ်အောက်ကလေးငယ် အိပ်နေစဉ် ရုတ်တရက် မမျှော်လင့်ဘဲ သေဆုံးရခြင်းရောဂါ (SIDS) ဖြစ်နိုင်ချေပိုနည်းသည်။

အောက်ပါအချက်များသည် မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခံရသော ကလေးများတွင် မြင်တွေ့ရမှု ပိုမိုနည်းပါးသည်။

- | | |
|--|---|
| • နားပိုးဝင်ခြင်း | • အစာအိမ် ပိုးဝင်ခြင်း |
| • ဝမ်းလျှောရောဂါ | • ကိုယ်အလေးချိန်များခြင်းနှင့် အလွန်ခြင်း |
| • အဆုတ်ယောင်ရောဂါ | • ကလေးဘဝကင်ဆာများ |
| • ဆီးချို | • နှလုံးရောဂါများ |
| • ကလေးငယ်အိပ်နေစဉ် ရုတ်တရက် မမျှော်လင့်ဘဲ သေဆုံးရခြင်း | |

“ဖြည့်စွက်” နှင့် “အစားထိုး” ဖော်မြူလာများကို ရှောင်ကျဉ်ပါ။ အသက် ၆ လနှင့် အထက် ကလေးများအတွက်ရှောင်ကျဉ်ပါ။ ထိုအရာများသည် ကုန်ကျစားရိတ်များပြီး သကြားပါဝင်မှုမြင့်မားကာ လိုလည်းမလိုအပ်ပါ။

အကြံပြုချက်များနှင့် သတင်းအချက်အလက်

မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ပါ။ သင့်ကလေး ၆ လပြည့်သည့်အခါ မိခင်နို့ချိုအောင်တိုက်ကျွေးပြီးသည့်နောက် အခြားအစားအစားများ စတင်ပေးကမ်းပါ။ အမေရိကန်ကလေးအထူးကုများအကယ်ဒမီ (The American Academy of Pediatrics) က အနည်းဆုံး ပထမ ၁ နှစ်နှင့် သင့်ကလေးနှင့်သင် စိတ်လိုလက်ရရှိသည်အထိ ဆက်လက်ပြီး မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးရန် အကြံပြုထားပါသည်။ မိခင်နို့ချို ဆက်လက်တိုက်ကျွေးခြင်းသည် သင့်ကလေးကြီးထွားမှု၊ တိုးတက်မှုနှင့် သင့်ကလေးနှင့်သင့်အတွက် ရောဂါများမှ ကာကွယ်မှုပေးရန်အတွက် အကျိုးကျေးဇူးဖြစ်စေပါသည်။

နို့တိုက်ကျွေးမှုနှင့် နို့စို့သည့်ပုံစံအနေအထားများ

သင်နှင့်ကိုက်ညီမည့်အနေအထားကိုရှာဖွေခြင်း

လေ့ကျင့်ခြင်းက ပြီးပြည့်စုံစေသည်။ သင့်အတွက် အလုပ်ဖြစ်သော ပုံစံကိုရှာဖွေပါ။ ကောင်းမွန်သော စို့သည့်အနေအထားသည် သားမြတ် ခေါင်းနာကျင်မှုကို ကာကွယ်ပေးပြီး သင့်ကလေးကို နို့များဖယ်ရှား စေရန် ကူညီပေးသည်။ သင် သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်နေကြောင်း သေချာပါစေ။



စတင်ခြင်း။ နောက်သို့ မှီထားခြင်း

သင့်ကလေးနှင့် မိုက်ချင်းထိပြီးလှဲနေခြင်းသည် မွေးပြီးပြီးချင်းလုပ်ရန် သဘာဝအဆန်ဆုံး အရာဖြစ်ပါသည်။ သင့်ကလေးက သားမြတ်ကိုရှာရန် ကြိုးစားနေသည့် အရိပ်အယောင် များပြပါက ရှာဖွေမှုကိုကူညီပေးပါ။ သူ သို့မဟုတ် သူမသည် နှုတ်ခမ်းနှင့် ပွတ်သီးပွတ်သပ် လုပ်ပြီး သားမြတ်ကိုစို့လိမ့်မည်။ သက်တောင့်သက်သာ နောက်သို့မှီထားပြီး မိခင်နို့ချို တိုက်ကျွေးခြင်းသည် သင့်ကလေး၏သဘာဝအရ အလိုအလျောက်တုံ့ပြန်မှုနှင့်လည်း လိုက်လျောညီထွေရှိစေသည်။



နောက်သို့ မှီထားခြင်း

အခြားပုံစံများ



လက်ပွေ့ပြောင်းပြန်



ဘောလုံးကိုင်



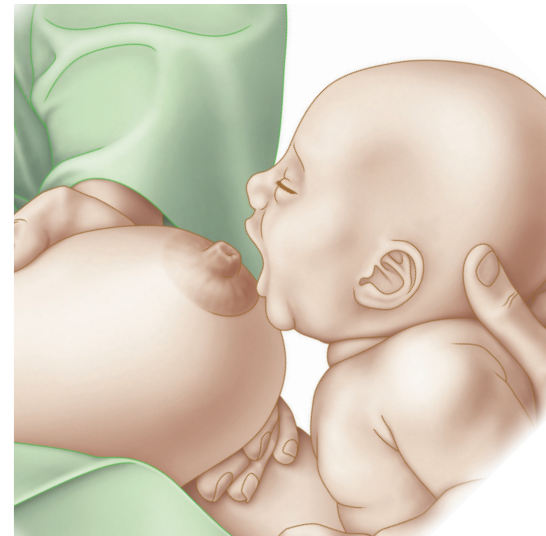
လက်ပွေ့



ဘေးတိုက်လှဲ

သင့်ကလေးမည်သည့်ပုံစံနှင့်မဆို နို့စို့ခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်များ

- သင့်ကလေး၏လည်ပင်းကို ထောက်ပံ့ပေးပါ။
- သင့်ကလေး၏ နောက်စေ့ကိုကိုင်ထားခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ပါ - သင့်ကလေးကို သူ သို့မဟုတ် သူမ အလိုရှိသည့်အတိုင်း လှုပ်ရှားခွင့်ပေးပါ။
- ကလေး၏နားရွက်၊ ပုခုံးနှင့် တင်ပါးများသည် မျဉ်းပြောင့်အတိုင်း တပြေးညီရှိရမည်။
- သင့်ကလေးမှ ပါးစပ်ကျယ်ကျယ်ဟသည့်အခါ သူ သို့မဟုတ် သူမကို သင့်သားမြတ်ခေါင်းပေါ်သို့ ရောက်စေရန်ကူညီပေးပါ။ သင် ခါးကုန်းနေမိပါက နောက်ကျောမှီပြီး အနားယူပါ။
- ကလေး၏မေးစေ့သည် သားမြတ်ကို အရင်ဆုံးထိရမည်။
- သားမြတ်ခေါင်းသည် သင့်ကလေး၏ပါးစပ်ထဲသို့ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းဝင်နေကြောင်း သေချာစေပါ။
- အတွင်းထိရောက်သော စို့သည့်ပုံစံတွင် ကလေး၏နှာခေါင်းသည် သားမြတ်ကို ထိကောင်းထိနေ လိမ့်မည်။



ကောင်းမွန်စွာစတင်နိုင်ရန်အတွက် အကြံပြုချက်များ

- မွေးပြီးပြီးချင်း တတ်နိုင်သမျှ ဆောလျင်စွာ မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးပါ။
- သင့်ကလေးကို မကြာခဏမိခင်နို့တိုက်ပါ - သူ သို့မဟုတ် သူမ ဆာလောင်နေကြောင်း အချက်ပြများပြသည့်အလျောက်ကို မိခင်နို့တိုက်ပါ (၂၄ နာရီ အတွင်း အနည်းဆုံး ၈ ကြိမ်ခန့် ဖြစ်သင့်သည်)
- မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း ကောင်းမွန်စွာအသားမကျမချင်း ချိုလိမ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် နို့ဘူးပေးခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ပါ။
- သင့်သူနာပြု သို့မဟုတ် နို့ချိုတိုက်ကျွေးရေးအတိုင်ပင်ခံတစ်ဦးထံမှ ပံ့ပိုးမှုကို တောင်းခံပါ။
- တိုက်ကျွေးရမည့်အချိန်ကို သိရန်အတွက် သင့်ကလေးကို ကြည့်ပါ။ နာရီကို မကြည့်ပါနှင့်။
- နို့ချိုတိုက်ကျွေးနေစဉ်အတွင်း သားမြတ်ကို နှိပ်နယ်ခြင်းနှင့် ဖိပေးခြင်းသည် နို့ရည်များစီးဆင်းစေရန်နှင့် ကလေးကိုတိုက်ကျွေးပေးရန် ကူညီပေးသည်။

လက်ဖြင့် နို့ညှစ်ခြင်းကိုလေ့လာပါ - အကူအညီတောင်းခံပါ

- လက်ဖြင့်နို့ညှစ်ခြင်းသည် သင့်ကလေးကိုတိုက်ကျွေးရန် သို့မဟုတ် နောင်မှသုံးဖို့ သိမ်းထားရန်အတွက် သင့်သားမြတ်များမှ နို့ရည်များထုတ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။
- ပမာဏသည် အစကနဦးတွင် အစက်ကျရုံမျှသာဖြစ်ပြီး မည်ဖြစ်ပြီး သင့်နို့ရည် ထုတ်လုပ်မှုများလာသည်နှင့်အမျှ ပိုထွက်လာလိမ့်မည်။
- နို့ချိုမတိုက်ကျွေးခင် သင့်ကလေးအနံ့ရရန်နှင့် အရသာမြည်းကြည့်ရန် ၁ စက်လောက်ကို သင့်သားမြတ်ခေါင်းပေါ်သို့လည်း ညှစ်ထားနိုင်သည်။
- လက်ဖြင့်နို့ညှစ်ခြင်းသည် သင့်နို့ရည်ထွက်မှုကိုအားကောင်းစေနိုင်ပြီး ပိုသက်တမ်း ရင့်နို့ရည်များကို မြန်မြန်ထွက်လာစေရန်အားပေးသည်။



အွန်လိုင်းပေါ်ရှိ လက်ဖြင့် နို့ညှစ်သည့် ရင်းမြစ်များသည် အထောက်အကူ ဖြစ်လိမ့်မည်။

<http://bit.ly/ExpressionVideo>
<http://bit.ly/ExpressionVideo2>



အကြံပြုချက်များနှင့် သတင်းအချက်အလက်

နို့ချိုညှစ်ခြင်းနှင့် သင့်နို့ရည်ကိုထိန်းသိမ်းခြင်း

သင့်ပထမဆုံးနို့ရည် (နို့ဦးရည်) သည် ပျစ်ပြီး ရွေ့ဝါ ရောင်သမ်းသည်။ နို့ဦးရည်သည် ပမာဏအနည်းငယ်သာ ထွက်သော်လည်း သင့်ကလေး၏ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို မြှင့်တင်ပေးမည့်အာဟာရနှင့် ပရိုတိန်းဓာတ်များ ပြည့် နှက်နေသည်။

သင့်နို့ရည်သည် ပထမ ၃-၅ ရက်အတွင်း သင့်ကလေး ရေဆာမှုကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သော ရေပမာဏများပြား သည့် သက်တမ်းရင့်နို့ရည်သို့ ပြောင်းလဲသွားမည် ဖြစ်သည်။

သင်သိထားပါသလား။
ဖော်မြူလာစတင် တိုက်ကျွေးခြင်းသည် သင့်နို့ရည်ထွက်မှုကို လျော့ကျစေနိုင်သည်။

နို့ရည်ပမာဏများလာသည့်အခါ ၎င်းကို သင့်နို့ရည် 'ဝင်လာသည်' ညွှန်းဆိုကြလေ့ရှိသည်။ ထိုအရာသည် အဓိပ္ပါယ်လွဲမှားစေပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သင့်သားမြတ်သည် ဤအချိန် မတိုင်မီက ဗလာဖြစ်နေချင်းမဟုတ်ဘဲ ထိုအချိန်ကတည်းကပင် အထဲတွင်နို့ရည်ရှိနေပြီးသား ဖြစ်သည်။

ညှစ်ထုတ်ပါ သို့မဟုတ် အလဟဿ ဖြစ်သွားလိမ့်မည်။

- လုံလောက်သည့်နို့ရည်ပမာဏထုတ်ရန် သင့်သားမြတ် မှ နို့ရည်များ မကြာခဏ ဖယ်ထုတ်ပေးရန်လိုအပ်သည်။
- သင့်သားမြတ်မှနို့ကို မဖယ်ထုတ်ပစ်ပါက သင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို နို့ရည်လျှော့ထုတ်ရန် သတင်းပို့ပါသည်။
- သင့်နှင့် သင့်ကလေးခွဲနေရပါက နို့ရည်များ ဖယ်ထုတ် ရန် (နို့ရည်ဆက်ထုတ်ရန်) ရင်သား နှိပ်နယ်ခြင်း၊ လက် ဖြင့်ညှစ်ထုတ်ခြင်းနှင့် / သို့မဟုတ် နို့ညှစ်စက်ဖြင့်ညှစ် ခြင်းတို့လုပ်သင့်သည်။



Tonya အကြောင်း

အစတွင် မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းသည် နာကျင်တတ်သည်ဟု ကြားဖူးသောကြောင့် Tonya သည် မိခင်နို့ချိုမတိုက်ကျွေးချင် ခဲ့ပါ။ သို့သော်လည်း သူမ၏ကလေးနှင့် သူမကိုယ်တိုင်အတွက် ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများရှိသောကြောင့် စမ်းကြည့်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါသည်။ သူမ ကလေးမွေးပြီးသည့်အခါ စမ်းကြည့်ခဲ့ပါသည်။ မျှော်လင့်ထားခဲ့သည့်အတိုင်းပင် သူမ၏သားမြတ်ခေါင်း များ အနည်းငယ်နာကျင်ခဲ့ပါသည်။ သူမ၏နို့ချိုတိုက်ကျွေးမှုအတိုင်ပင်ခံနှင့် အတွေ့အကြုံတူ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးသူများမှ နာကျင် မှု၏ ပင်မရင်းမြစ်ကိုရှာဖွေရန် ကူညီပေးခဲ့ကြပြီး မသက်မသာဖြစ်မှုကိုလျှော့ချရန် ပြောင်းလဲမှုများပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ထိုသို့ လုပ် ခဲ့ခြင်းသည် အကူအညီဖြစ်ခဲ့သော်လည်း မွေးဖွားပြီးရက်အနည်းငယ်အပြီးတွင် သားမြတ်နှစ်ဖက်စလုံးတွင် နာကျင်မှုပြန်ခံစား ရပါသည်။ ကျွမ်းကျင်ပံ့ပိုးသူထံမှ အကူအညီထပ်မံရယူခဲ့ပြီး ဆက်လက်တိုက်ကျွေးနိုင်ခဲ့ပါသည်။ ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ် အကြာတွင် မသက်မသာဖြစ်မှုအားလုံးသည် ပျောက်ကင်းသွားပြီး ထပ်မဖြစ်တော့ပါ။ Tonya သည် တနှစ်ကျော်သည်အထိ ဆက်လက်မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးနေပြီး ဆက်လက်လုပ်ခဲ့သည်အတွက်လည်း အလွန်ပျော်ရွှင်နေပါသည်။ အစကနဦးတွင်ခံစားခဲ့ရ သည့် မသက်မသာဖြစ်မှုအားလုံးမှာ ထိုက်တန်လှသည်။

သင့်ကလေးနို့ရည်လုံလောက်စွာရရှိနေကြောင်းလက္ခဏာများ

- သင့်ကလေးက သင့်သားမြတ်ကို နက်နက် ရှိုင်းရှိုင်းစို့နေပြီး တိုက်ကျွေးနေစဉ်အတွင်း သင် သက်သောင့်သက်သာရှိသည်။
- သင့်ကလေး၏နို့စို့နှုန်းနှင့်မြိချခြင်းသည် ပုံမှန်တည်ငြိမ် နေသည်။
- နို့ချိုတိုက်ကျွေးနေစဉ်အတွင်း သင့်သားမြတ်များ ပျော့ ပြောင်းလာခြင်း။
- နို့စို့ပြီးသည့်အခါ သင့်ကလေးတင်းတိမ်ရောင့်ရဲသွား ခြင်း။
- သင့်ကလေး၏ဆီးနှင့် ဝမ်းတို့သည် သင့်ကို သားဖွား စင်တာမှ ပေးလိုက်သော အချက်အလက်များနှင့် ကိုက်ညီနေသည်။
- (မိခင်နို့ချိုသီးသန့်သာ တိုက်ကျွေးနေသည့်အခါ) ပထမ တစ်ပတ်အတွင်း သင့်ကလေးဝမ်းသွားသည့်အခါ အစိမ်း

ပုပ်ရောင်မှ ပျော့ပြောင်းပြီး အစက်အပြောက်ပါသည့် အဝါဖျော့ရောင်သို့ ပြောင်းသွားသည်။

- နို့ချိုတိုက်ကျွေးမှု ကျွမ်းကျင်သူ သို့မဟုတ် ကျန်းမာ ရေးကျွမ်းကျင်သူ၏ပြောကြားချက်အရ သင့်ကလေး၏ အလေးချိန်သည် ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး ကျန်းမာသောအလေးချိန် ရှိသည်။



ကလေးများအတွက် ဘဝအစ ပထမအပတ် တွင် အလေးချိန်ကျခြင်းမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိသည်။ ၁၀-၁၄ ရက်အကြာတွင် မွေးဖွား ချိန်က ကိုယ်အလေးချိန်အတိုင်း ပြန်ရသင့်သည်။

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ပါက သင့်ကလေး၏ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံ ခေါ်ဆိုဆက်သွယ်ပါ။

- သင့်ကလေးသည် ၂၄ နာရီအတွင်း နို့စို့ချိန် ၈ ကြိမ်ထက် နည်းသည်။
- သင့်ကလေးသည် နို့စို့ရန်အချိန်များတွင်နိုးရန် အလွန် အမင်းအိပ်ပျော်နေသည်။
- သင့်ကလေးကို နို့ချိုတိုက်ကျွေးရသည်မှာ နာကျင်လွန်း သည်။
- သင့်ကလေးသည် မည်သည့်အခါမှ စိတ်ကျေနပ်စိုက်ဝ သည့်ပုံမပေါ်။
- နို့ချိုတိုက်ကျွေးချိန်သည် တစ်နာရီထက်ပိုကြာသည်။
- သင့်သားမြတ်များသည် မာကြော တင်းကြပ်လွန်းပြီး နာကျင်(ဖူးယောင်)နေသည်။
- သင့်ကလေးသည် သင့်သားမြတ်ကိုငိုစို့ထားရန် ခက်ခဲမှုရှိ

- သည် သို့မဟုတ် ကြာရှည်စွာငုံ့မစို့နိုင်ပါ။
- သင့်ကလေးသည် အသက် ၂ ပတ်ကျော်သည့်တိုင် မွေးကင်းစကိုယ်အလေးချိန်ကို ပြန်မရသည့်အခါ။
- သင့်ကလေးသည် ကောင်းမွန်စွာ နို့ချိုတိုက်ကျွေးခံရ သည်ဟု သင်ယုံကြည်မှု မရှိသည့်အခါ။



ကယ်ရိုလိုင်းနား ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးမှုအဖွဲ့အစည်း 15

အကြံပြုချက်များနှင့် သတင်းအချက်အလက်



ပြန်ဆန်းစစ်ရအောင်။ အောက်ပါလေ့ကျင့်မှုတွေကို ဘာကြောင့် လုပ်ရသလဲ။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာနေထိုင်ခြင်း

- ကလေးကြီးထွားရန်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးရန်ကူညီပေးသည်
- ကလေးအား မွေးဖွားခြင်းချို့ယွင်းချက်များမှ ကာကွယ်ပေးသည်
- သင့်အား ခံစားမှုကောင်းစေသည်

အရေပြားချင်းထိတွေ့မှု

- သင့်ကလေးကိုနွေးထွေးပြီး လုံခြုံစေသည်
- သင့်ကလေး၏သွေးတွင်းသကြားဓာတ်အား တိုးစေပြီး ပုံမှန်အသက်ရှူစေရန် ကူညီပေးသည်
- သံယောဇဉ်တွယ်ရန်နှင့် နို့ချိုတိုက်ကျွေးရန် ပိုမိုလွယ်ကူသည်
- သင့်ကလေးကိုစိတ်အေးတည်ငြိမ်စေရန် ကူညီပေးသည်

နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း

- သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးအတွက် ပဋိပစ္စည်းများကို ပံ့ပိုးပေးသည်။
- ပြီးပြည့်စုံသောအာဟာရကို ပံ့ပိုးပေးသည်
- မိခင်များကို ရောဂါများမှကာကွယ်ပေးသည်
- မွေးဖွားအပြီးသွေးထွက်ခြင်းကိုနှေးကွေးစေရန် ကူညီပေးသည်
- ကလေးအတွက် အစာချေဖျက်ရန် လွယ်ကူစေသည်

နို့ရည်စစ်စစ်ကိုသာပေးပါ

- သင့်နို့ရည်ထွက်ရှိမှုကို မြှင့်တင်စေသည်
- ကလေးငယ်ကို ဖျားနာခြင်းနှင့် ရောဂါများမှကာကွယ်ပေးသည်။



ဆေးရုံတွင် ၂၄/၇ တခန်းတည်းအတူတူနေခြင်း

- သင့်ကလေး၏ နို့စို့ရန်အချက်ပြချက်များကို လေ့လာရန် ပိုမိုလွယ်ကူသည်
- သံယောဇဉ်တွယ်ရန်နှင့် အချင်းချင်းသိရန် ပိုမိုလွယ်ကူသည်
- သင့်ကလေးကိုစောင့်ရှောက်နိုင်ဖို့အတွက် လေ့လာရန် သင့်ကိုကူညီပေးသည်
- နို့ထွက်မှုကိုအားပေးသည်

အချက်ပြသည့်အခါတိုက်ကျွေးခြင်း

- ကောင်းမွန်လုံလောက်သော နို့ရည်ပံ့ပိုးမှုကို ရရှိစေသည်
- ပိုတိုက်ကျွေးမိခြင်း သို့မဟုတ် မဝအောင်တိုက်ကျွေးမိခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးသည်
- ကလေးကိုလုံခြုံပြီး စောင့်ရှောက်ခံနေရသည်ဟု ခံစားစေသည်
- ကလေးကိုဗိုက်ဝနေပြီး စိတ်ကျေနပ်စေရန် ကူညီပေးသည်

ကောင်းမွန်သောစို့သည့်အနေအထားရပါစေ

- သားမြတ်ခေါင်းနာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်
- ကလေးကို နို့ချိုရည်ပိုရစေရန် ကူညီပေးသည်
- နို့ထွက်မှုကိုတိုးတက်စေသည်



သင့်ကလေးနှင့် အိမ်ပြန်ရောက်ခြင်း



ကနဦးရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်

မိသားစုတစ်ခုလုံးအတွက်ပြောင်းလဲမှုများ

အိမ်ပြန်ရောက်သည့်အခါ သင့်မိသားစုနှင့် နွေးထွေးစွာ အနားယူရန်စီစဉ်ပါ

သင်သည် အရည်၊ အစားအစာများနှင့် အနားယူမှုများ လုံလောက်စွာရအောင်လုပ်ပါ။

သင့်ရွာကိုတည်ဆောက်ပါ

သင်အိမ်ပြန်ရောက်သည့်အခါ ကူညီနိုင်မည့်အထောက်အပံ့ ကွန်ယက်တစ်ခုကို သင်ကလေးမမွေးခင်တည်း က ဖန်တီးတည်ဆောက်ပါ (သင့်အိမ်နီးချင်းများ၊ လုပ် ဖော် ကိုင်ဖက်များ၊ မိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစုကို စဉ်းစားပါ။)

သင့်မိသားစုအတွက် အစားအသောက်များမကြာခဏပို့ပေးရန် သင် သိကျွမ်းသူတစ်ဦးကို အကူအညီတောင်းခံပါ။

သင် လုံလောက်စွာအိပ်နိုင်ရန်နှင့် အဝတ်လျှော်ခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းရေးကဲ့သို့ အိမ်တွင်းရေးကိစ္စများအတွက် သင် အကူအညီလိုအပ်လိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း မိသားစုကို ပြောပြပါ။

သင့်ကလေးနှင့် သင့်ကိုယ်သင်စောင့်ရှောက်ရန် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်ပြုချက်ပေးပါ။ အခြားတာဝန်ယူစရာရှိသည်များကို ဘေးဖယ်ထားပါ။

ညွှန်ကြားမှုနှင့် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများကို လျော့ချပါ။

သင်၏အခြားကလေးများအတွက် ကစားဖို့ အချိန်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးစောင့်ရှောက်မှုများစဉ်းစားပါ။

သင်၏ ချိန်းဆိုမှုများနှင့် အခြားလုပ်ငန်းတာဝန်များအတွက်သွားလာရန် စီးနင်းရမည်တို့ကို ကြိုတင်စီစဉ်ပါ။

သင့်ဧရိယာအတွင်းရှိ မွေးဖွားပြီးအထောက်အပံ့အုပ်စုသည် မည်သည့်နေရာနှင့် မည်သည့်အချိန်တွင်တွေ့ကြောင်း သိအောင်လုပ်ပါ။

ဝမ်းနည်းနေသလား သို့မဟုတ် စိတ်ပူနေပါသလား။ သင် တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ပါဘူး။ သင့်စိတ်ခံစားမှုများကို သင့်ကျန်းမာရေးပံ့ပိုးသူကိုပြောပြပါ။ အကူအညီကို စောစောစီးစီးတောင်းပါ။ မစောင့်ဆိုင်းပါနှင့်။

သင့်ကလေး၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်မှာ စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
ဤကာလအတွင်း သင့်ကိုယ်သင် စိတ်ရှည်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်နှင့် မီးဖွားအပြီး စိတ်ကျန်းမာရေး



အမျိုးသမီးများစွာသည် ကလေးမွေးပြီးသည့်အခါ စိတ်ခံစားမှုတွင် အနည်းငယ်ပြောင်းလဲမှုများ ရှိတတ်သည်။ အမျိုးသမီး ၁၅-၂၀% သည် ပုံမှန်အားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း ၂ ပတ်ခန့် သို့မဟုတ် မီးဖွားပြီးချိန်တွင် ၁ နှစ်အထိကြာတတ်သည့် သိသာထင်ရှားသောစိတ်ကျမှု သို့မဟုတ် စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲမှုများ ကြုံတွေ့ခံစားရတတ်သည်။ သင်ခံစားနေရပါက သင်တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်သည်ကို သတိရပါ။မိမိကိုယ်ကို အပြစ်မတင်ပါနှင့်။ အကူအညီယူလိုက်လျှင် သင်ပိုကောင်းလာပါလိမ့်မည်။ သင့်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်ပေးသူနှင့် ပြောဆိုတိုင်ပင်ပါ။ သင့်မွေးကင်းစကလေးအတွက်စောင့်ရှောက်မှုနှင့် သင်၏ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်များကိုဖြည့်ဆည်းရန်အတွက် ထပ်ဆောင်းပံ့ပိုးမှုများတောင်းခံရန် လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်ပါသည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာမွေးဖွားပြီးစအထောက်အပံ့ (Postpartum Support International) တွင် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်သော သတင်းအချက်အလက်များရှိပြီး အကူအညီတောင်းခံရန် ဟော့လိုင်နံပါတ်ရှိသည် (ရင်းမြစ်များအတွက် စာမျက်နှာ ၂၂ ကိုကြည့်ပါ။)

အခြားစောင့်ရှောက်သူများအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

လုပ်ငန်းခွင် သို့မဟုတ် ကျောင်းသို့ ပြန်သွားခြင်း

သင်၏ မွေးဖွားပြီးအစီအစဉ်များအတွက် သင့်ကြီးကြပ်သူနှင့်ပြောဆိုတိုင်ပင်ပါ။ ရရှိနိုင်သမျှ ခွင့်အားလုံးအကြောင်းကိုလေ့လာပြီး ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုရယူပါ။

လုပ်ငန်းခွင်သို့ပြန်လာသည့်အခါတွင်လည်းဆက် လက်နို့ချိုတိုက်ကျွေးနေမည်ဖြစ်ကြောင်း သင့်သူငွေ့ သို့မဟုတ် စီမံခန့်ခွဲသူကိုပြောပြပါ။

နို့ချိုတိုက်ကျွေးခံရသောကလေးသည် ဖျားနာနိုင်ချေ ပိုနည်းသောကြောင့် အလုပ်မှပျက်ရက်ပိုနည်းမည် ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

သင့်ကလေးကို လုပ်ငန်းခွင်သို့ ခေါ်လာနိုင်သလား သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင်တွင် ကလေးထိန်းစောင့်ရှောက်မှု ရှိသလားကို စုံစမ်းမေးမြန်းပါ။

သေးငယ်သောစိစဉ်မှု တိုင်းသည် ရေရှည် အတွက်များစွာ ထိရောက်ပါသည်။

နို့စုပ်ကိရိယာတစ်ခု စီစဉ်အသုံးပြုခြင်း ကိုယ်ပိုင်သုံးလျှပ်စစ်နို့စုပ်ကိရိယာတစ်ခု ရရှိနိုင်သလား ဆိုသည်ကို သင့်အာမခံပံ့ပိုးသူထံ စုံစမ်းမေးမြန်းပါ။

သင့်ဆေးရုံ၊ အလုပ်ရှင် သို့မဟုတ် ဒေသတွင်း WIC ရုံးခန်းတွင် နို့စုပ်ကိရိယာများငှားပေးရန် ရှိကောင်းရှိ နိုင်သည်။ လက်ညှစ်နို့စုပ်ကိရိယာများကိုလည်း ရရှိ နိုင်သည်။

ကလေးထိန်းစောင့်ရှောက်မှုကို ရွေးချယ် ခြင်း

သင့်ကလေးကို နေ့ဘက်အတွင်း နို့ချိုတိုက်ကျွေးရန် အနီးအနားရှိ ကလေးထိန်းစောင့်ရှောက်မှု စင်တာကို ရှာဖွေပါ။

နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းကို အားပေးထောက်ခံပြီး နို့ချို သိမ်းဆည်းခြင်းနှင့် တိုက်ကျွေးခြင်းတို့နှင့် ရင်းနှီးသော ကလေးထိန်းစောင့်ရှောက်သူကိုရှာပါ။

နို့ညှစ်ထုတ်ခြင်း၊ သိမ်းဆည်းခြင်းနှင့် နို့တိုက်ကျွေးခြင်းတို့အားလေ့ကျင့်ပါ။

နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းကောင်းစွာအသားကျပြီးမှသာ နို့ညှစ်ထုတ်ခြင်းနှင့် နို့ဘူးဖြင့် သင့်နို့ရည်တိုက်ခြင်းတို့ အား စတင်လုပ်ဆောင်ပါ။ သင် လုပ်ငန်းခွင်သို့ ပြန်မ သွားခင် ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အလိုတွင် ကြိုတင် ပြီး စတင်လေ့ကျင့်ပါ။

နို့စုပ်ကိရိယာတစ်ခုအသုံးပြုပါက ၎င်းသည်ကောင်း ကောင်း အံ့ဝင်ခွင့်ကျဖြစ်ကြောင်း သေချာပါစေ။ ၎င်း ကြောင့် နာကျင်မှုမရှိသင့်ပါ။ ပလတ်စတစ်တွဲဖက် များသည် အရွယ်အစားမျိုးစုံနှင့်လာပါသည်။

သင့်နို့ရည်ကို စုဆောင်းပါ။ ရက်စွဲတပ်ပါ။ သေး ငယ်သောပမာဏ (တစ်ဘူးလျှင် ခန့်မှန်း ၂ အောင်စခန့်) ဖြင့် ရေခဲခန်း၏ နောက်ဘက်တွင်သိမ်းဆည်းပါ။

အခြားစောင့်ရှောက်သူမှ သင့်နို့ရည်ကို ဖြည်းဖြည်းစွာ တိုက်ကျွေးခြင်းကို လေ့ကျင့်ပါ။ ထိုမှသာ သင့်ကလေး သည် ဗိုက်ဝသည့်လက္ခဏာများကို ပြနိုင်မည်။



အသုံးပြုရန် နို့ညှစ်ခန်း ရှာပါ။ အနီးအနားတွင် နေရာတစ်ခုအသင့်မရှိပါက နေရာတစ်ခု သီးသန့်သတ်မှတ်ပေးရန် သင့်ကြီးကြပ်သူကို ပြောဆို အကူအညီတောင်းပါ။ ၎င်းနေရာတွင် သက်သောင့်သက်သာရှိသော ကုလားထိုင်၊ လျှပ်စစ် ပလပ်ပေါက်နှင့် သီးခြားတံခါး (သန့်စင်ခန်း မဟုတ်ပါ) ရှိ သင့်သည်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအများစုအနေဖြင့် သင် နို့ညှစ်ရန်အတွက် နေရာတစ်ခုထားပေးရန် ဥပဒေ အရ လိုအပ်သည်။

လက်တွဲဖော်များနှင့် ချစ်ခင်ရသူများအတွက်သာ မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းသည် အဖွဲ့လိုက်ကြိုးစားအားထုတ်ရမှုဖြစ်သည်။

မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအကြောင်း ကြိုတင်
လေ့လာပါ

မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအကြောင်း ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု
ပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးမှုများတွင်ပါဝင်နိုင်ရန် ခွင့်တောင်းမေးမြန်း
ပါ။ ထိုအရာကို ကလေးမမွေးမီကတည်းကလုပ်သင့်သည်။

မိခင်လောင်းနှင့်အတူ မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းသင်တန်းကို
တက်ရောက်ပါ။

သင့်ဧရိယာအတွင်း မိသားစုများပံ့ပိုးကူညီရေးအုပ်စုကို ရှာဖွေ
ပါ။

မိခင်အသစ်ကို ကူညီပံ့ပိုးပါ။

ကလေး၏ဘဝအစ ပထမအပတ်များတွင် လာရောက်လည်
ပတ်သည့် ဧည့်သည်ပမာဏကို ကန့်သတ်ထားပါ။ မိခင်များ
သည် စိတ်ရှုပ်ထွေးနိုင်ပြီး ကလေးအသစ်နှင့် အသားကျစေရန်
ကိုယ်ပိုင်သီးသန့်အချိန်များရလိုပါလိမ့်မည်။

အစားအသောက်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ အမှိုက်/ဒိုက်ပါ (အညစ်
အကြေးခံ) ပစ်ခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းရေးကဲ့သို့ အိမ်တွင်းရေး
အလုပ်များကို ကူညီလုပ်ပါ။

မိခင်၏ နို့ချိုတိုက်ကျွေးရေးရည်မှန်းချက်များကို ပံ့ပိုး
ကူညီပြီး သူမတွင် အခက်အခဲများရှိနေပါက အထောက်
အပံ့ရစေရန်ကူညီပေးပါ။

မိခင်နှင့်ကလေးအတွက် သက်သောင့်သက်သာ
ရှိအောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါ

မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးနေစဉ်အတွင်း မိခင်သည် သက်တောင့်
သက်သာရှိပြီး စားစရာနှင့်သောက်စရာများစွာရှိနေကြောင်း
သေချာပါစေ။ သူမလက်လှမ်းမီနိုင်သည့်နေရာတွင် မုန့်ပဲ
သွားရည်စာနှင့် ရေထည့်ထားသော ဗန်းတစ်ခုထားပေးပါ။

ကလေးငယ်ကို ငြင်သာပြီး တည်ငြိမ်သောအသံဖြင့် စကား
ပြောပါ။ သီချင်းဆိုပြပါ။ သီချင်းညည်းပြပါ။ မျက်လုံးချင်းဆုံ
အောင်လုပ်ပါ။

ရေချိုးပေးခြင်း၊ အရေပြားချင်းထိတွေ့ခြင်းအား လက်
တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ကလေးကို ကလေးသယ်သည့်
ခြင်းထဲထည့်ခြင်းတို့ဖြင့် ကလေးနှင့် သံယောဇဉ်တည်
ဆောက်ပြီး ကလေးအား နူးညံ့စွာနှိပ်နယ်ပေးရန် နည်း
လမ်းများလေ့လာပါ။



အကူအညီ
အတွက် ရင်းမြစ်
များကို စာမျက်နှာ
၂၂ တွင် ကြည့်ပါ။

Kevin အကြောင်း

သားဦးကလေးဖြစ်သည့်အတွက် Kevin သည် သူ၏ပထမဆုံးကလေးကိုစောင့်ရှောက်ရန် အလွန်စိတ်လှုပ်ရှားနေခဲ့သည်။ ကလေးကို နို့ဘူး
ပေးခြင်းသည် သူ့လက်တွဲဖော်ကို မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းမှအနားရစေပြီး ကလေးမှ သူ့ကိုရင်းနှီးစေရန် အထောက်အကူဖြစ်လိမ့်မည်
ဟုထင်ခဲ့သည်။ သူ့လက်တွဲဖော်ကို ကူညီပေးချင်ခဲ့သော်လည်း မွေးကင်းစကလေးများကို ဖော်မြူလာ(နို့မှုန့်)တိုက်ခြင်းသည် မိခင်နို့ချို
တိုက်ကျွေးခြင်း၏ သဘာဝလုပ်ငန်းစဉ်ကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေပြီး သူမ၏နို့ထွက်မှုကိုလျော့ကျစေနိုင်ကြောင်း သူ့လေ့လာသိရှိခဲ့သည်။
Kevin သည် သူ၏လက်တွဲဖော်ကို မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ကူညီနိုင်ရန် စိတ်အားထက်သန်ဆဲဖြစ်သည်။ ယခုအခါ သူသည်
သူ၏မွေးကင်းစကလေးနှင့် သံယောဇဉ်ဖြစ်စေရန် လုပ်နိုင်သောအခြားအရာများစွာကို ရှာဖွေစူးစမ်းရင်း အချိန်ကောင်းတစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်
နေသည်။ သူ့အကြိုက်ဆုံးမှာ သူ့ရင်ဘတ်ပေါ်တွင် ကလေးကို အရေပြားချင်းထိအောင် ပွေ့ထားခြင်းဖြစ်သည်။

ပထမဆုံးကလေးလေး
အိမ်တွင်

မြင်တွေ့နေကျ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ



သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် ကျန်းမာစွာရှိနေခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး
မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို စိုးရိမ်ပူပန်မှုရှိပါက သင့်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူကို ဆက်သွယ်ပါ။

ကျွန်မမှာ နို့ရည် အလုံအလောက် ရှိ၊ မရှိ မသေချာဘူး။

နို့ရည်ထွက်နှုန်းနည်းခြင်း၏ အဖြစ်များသောအကြောင်းအရင်းမှာ မကြာခဏ နို့မတိုက်ကျွေးသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အစောပိုင်းရက်များနှင့် ရက်သတ္တပတ်များတွင် သင့်ကလေးသည် ၁-၂ နာရီခြားတစ်ခါ သို့မဟုတ် ထိုထက်ပို၍နို့စို့ရန် လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်ပါသည်။ ၂၄ နာရီအတွင်း ၁၂ ကြိမ် တိုက်ကျွေးရခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ အစောပိုင်းတွင် "အချက်ပြသည့်အပေါ်" တိုက်ကျွေးခြင်းသည် လုံလောက်သော နို့ရည်ထွက်မှုကိုဖြစ်စေနိုင်ပြီး ၎င်းကိုဆက်လက်ထိန်းသိမ်းစေနိုင်သည်။ နို့ရည်ထွက်နှုန်းနည်းခြင်း၏နောက်ထပ်အကြောင်းရင်းတစ်ခုမှာ ကလေးသည် သင့်သားမြတ်ကို ကောင်းမွန်စွာစို့သည့် ပုံစံအနေအထားမရခြင်းနှင့် သူရရှိနိုင်သည့် နို့ရည်အားလုံးကို မဖယ်ရှားနိုင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင့်ကလေးနို့ရည်လုံလောက်စွာမရဟုထင်ပါက သင့်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် နို့ချိုတိုက်ကျွေးမှုအတိုင်ပင်ခံထံမှ အကူအညီကိုရယူပါ။ "သင့်ကလေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူကိုခေါ်ဆိုရန် လိုအပ်သည့်အကြောင်းရင်းများ" စာရင်းကို စာမျက်နှာ ၁၅ တွင်ကြည့်ပါ။

ကျွန်မ မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးပြီးသည့်တိုင်အောင် ကျွန်မကလေးသည် ဆာလောင်နေဆဲဖြစ်သည်ဟု ထင်သည်။

ကလေးအားလုံးတွင် နေ့ရောညပါ ငိုကြွေးချိန်များနှင့် ဂျီကျချိန်များရှိပါသည်။ သင့်ကလေး၏ ဂျီကျချိန်တိုးလာသည်ကို တနေ့တာ၏ အချိန်တစ်ခုတွင် သင်သတိထားမိကောင်းထားမိနိုင်သည်။ ထိုအရာသည် ပုံမှန်သာဖြစ်ပြီး ဗိုက်ဆာခြင်းကြောင့် ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မည်။ အစာမကျေခြင်းသည် မွေးကင်းစကလေးများစွာကို မသက်မသာဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ သင့်ကလေးသည် နို့ဝအောင်တိုက်ပြီးပြီးချင်းအချိန်တွင် ဒေါသထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်အလေးချိန်မတက်ခြင်းဖြစ်ပါက တိုက်ကျွေးစဉ်အချိန်တွင် သင့်ကလေး နို့ရည်လုံလောက်စွာ ရ၊ မရကို ဆုံးဖြတ်ရန်အတွက် သင့်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးမှု အတိုင်ပင်ခံသို့ ဆက်သွယ်ပါ။

ကျွန်မကလေးတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြဿနာရှိသည်။

မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းသည် များစွာသောမိခင်များနှင့်ကလေးများအတွက် လေ့ကျင့်မှုနှင့် ထောက်ပံ့မှုများစွာလိုအပ်သော သင်ယူလေ့လာမှုပါရမီတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် နို့တိုက်ကျွေးရာတွင် အသားကျလာသည့်အခါနှင့် တဦးနှင့်တဦး ရင်းနှီးလာသည့်အခါတွင် များစွာလွယ်ကူလာပြီး ပိုပျော်စရာကောင်းလာပါသည်။ မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးနေသည့် မိတ်ဆွေ၊ မိခင်များပံ့ပိုးရေးအုပ်စု၊ အတွေ့အကြုံတူ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးသူ သို့မဟုတ် မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးမှုအတိုင်ပင်ခံထံမှ အကူအညီရယူခြင်းသည် သင့်နို့ချိုတိုက်ကျွေးရေးရည်မှန်းချက်များကို ဆက်လက်အထမြောက်စေရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။

မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးရာတွင်နာကျင်သည်။

မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးနေစဉ်အတွင်း မသက်မသာခံစားရမှုသည် အနည်းအကျဉ်းသာဖြစ်သင့်သည်။ နာကျင်လွန်းသော နို့ချိုတိုက်ကျွေးမှုသည် ပုံမှန်မဟုတ်ပါ။ အကြိမ်များစွာတွင် နာကျင်လွန်းသော နို့ချိုတိုက်ကျွေးမှုများကို ကလေး၏နို့စို့သည့်အနေအထားကို တိုးတက်ပြောင်းလဲစေခြင်းဖြင့် သက်သာစေသည်။ သင့်သားမြတ်ခေါင်းများ အရမ်းနာကျင်ခြင်း၊ အက်ကွဲခြင်း သို့မဟုတ် သွေးထွက်ခြင်းများဖြစ်ပါက နို့ချိုတိုက်ကျွေးမှုအကဲဖြတ်ချက်အတွက် နို့ချိုတိုက်ကျွေးမှုအတိုင်ပင်ခံအားဆက်သွယ်ပါ။ အဆိုပါကာလအတွင်း စာမျက်နှာ ၁၂-၁၃ ကို ပြန်လည်ကြည့်ရှုပြီး သင့်ကလေးနို့စို့သည့်အနေအထားကောင်းမွန်ကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။





ဖော်မြူလာ(နို့မှုန့်) များ တိုက်ခြင်းသည် ကျွန်မ၏ အခက်အခဲများကို ပြေလည်စေမည်ဟုထင်သည်

အဆိုပါဆုံးဖြတ်ချက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ခက်ခက်ခဲခဲစဉ်းစားနေရပါက သင့်တိုက်ကျွေးမှုရည်မှန်းချက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးမှုအတိုင်ပင်ခံ သို့မဟုတ် သင့်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူနှင့် ဆက်သွယ်ပါ။ သင့်ကလေး အာဟာရလုံလောက်စွာဆက်လက်ရရှိရေးနှင့် သင့်ဆုံးဖြတ်ချက်များအတွက် အချက်အလက်ပြည့်ပြည့်စုံစုံရရှိပြီးဖြစ်ရန်အရေးကြီးသည်။ ထို့ပြင် သင့်တိုက်ကျွေးမှုအစီအစဉ်များကို သင့်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့နှင့် မျှဝေရန်လည်းအရေးကြီးသည်။ သို့မှသာ ၎င်းတို့သည် သင့်အတွက် အထူးသီးသန့်လိုအပ်ချက်များနှင့်ကိုက်ညီသော သီးခြားပညာပေးအစီအစဉ်များကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်မည်။ ဖော်မြူလာ(နို့မှုန့်) မည်သည့်ပမာဏကိုမဆိုတိုက်ကျွေးခြင်းသည် သင်နို့ရည်ထွက်နှုန်းကိုလျော့ကျစေနိုင်သည်။ သင် မည်သည့်တို့ကို ကြားထား သို့မဟုတ် ဖတ်ထားသည်ဖြစ်စေ ဖော်မြူလာ(နို့မှုန့်)သည် ကလေးဂျီကျုခြင်း၊ လေထခြင်း သို့မဟုတ် နို့အန်ခြင်းတို့အတွက် အဖြေမဟုတ်ပါ။ ထိုအရာများသည် မွေးကင်းစကလေးများအားလုံးတွင်တွေ့ရသော မွေးကင်းစကလေးအပြုအမူများ ဖြစ်သည်။ ဖော်မြူလာ(နို့မှုန့်)များသည် အချို့ကလေးများအတွက် အစာချေရန် ပိုမိုခက်ခဲနိုင်ပြီး သင့်ကလေး၏ မသက်မသာဖြစ်မှုကို ပိုတိုးစေနိုင်သည်။

ကျွန်မ၏ သားမြတ်များသည် ယောင်ယမ်း၊ တင်းမာ၊ လေးလံပြီး အထိမခံနိုင်ဖြစ်လွန်းနေသည်

အကယ်၍ သင့်ရင်သားများ ထိုသို့ ခံစားနေရပါက ၎င်းတို့သည် ဖူးယောင်နေခြင်းဖြစ်သည်။ နို့ရည်သည် မွေးဖွားပြီးရက်ပိုင်းအကြာတွင် နို့ဦးရည်မှသက်တမ်းရင့်နို့များအဖြစ် ပြောင်းသွားသည့်အခါ သားမြတ်တစ်သျှူးများ ယောင်ယမ်းနိုင်သည်။ ယောင်ယမ်းခြင်းကြောင့် သားမြတ်မှနို့ရည်ဖယ်ထုတ်ရန် ခက်ခဲနိုင်သည်။ သားမြတ် နှိပ်နယ်ခြင်း၊ လက်ဖြင့်ညှစ်ခြင်း သို့မဟုတ် သားမြတ်များပေါ်တွင် ရေခဲတင်ခြင်းတို့သည် မသက်မသာဖြစ်မှုနှင့် ယောင်ယမ်းမှုတို့ကို လျော့ကျစေနိုင်သည်။ ထိုကာလအတွင်း သင့်ကလေးကိုဆက်လက်တိုက်ကျွေးခြင်းသည် နို့ရည်များကို ဆက်လက်စီးဆင်းစေသောကြောင့် ၂၄-၄၈ နာရီအတွင်း ပိုမိုသက်သောင့်သက်သာဖြစ်လာနိုင်သည်။ ဖျားချင်ချင်ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် သင့်သားမြတ်ပေါ်တွင် အနီစက်များပေါ်ခြင်း သို့မဟုတ် သင့်ကလေးသည် ကောင်းစွာမစို့ဘဲ နို့များကိုမဖယ်ပစ်နိုင်ပါက သင့်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူကို ချက်ချင်းဆက်သွယ်ပါ။

ကျွန်မကလေးကအရမ်းငိုတယ်

ကလေးများအတွက် ငိုကြွေးခြင်းသည် သဘာဝဖြစ်ပြီး မိမိကိုယ်ကိုဖော်ထုတ်ပြသသော သာမန်နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် လှုပ်ရှားမှုများလွန်းခြင်း သို့မဟုတ် အချို့အပွေ့များလွန်းခြင်း၊ ညစ်ပတ်သောဒိုက်ပါ(အညစ်အကြေးခံ) သို့မဟုတ် ဝမ်းဗိုက်နာကျင်မှုများကဲ့သို့ တစ်ခုခုက ကလေးကို မသက်မသာဖြစ်စေသည် သို့မဟုတ် မပျော်မရွှင်ဖြစ်စေသည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ကလေးသည် သင်နှင့် နီးနီးကပ်ကပ်နေရန် လိုအပ်ခြင်းသာဖြစ်သည်ဟုလည်း ဆိုလိုခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ဗိုက်ဆာသောကလေးများသည် ငိုတတ်သော်လည်း ၎င်းသည် ဗိုက်ဆာသည့်အခါပြသော အချက်ပြချက်များထဲမှ နောက်ကျမှပြသော လက္ခဏာဖြစ်သည် (စာမျက်နှာ ၉ အား ကြည့်ပါ) ။ ၂ လ သားမတိုင်မီအထိ မွေးကင်းစကလေး ငိုချိန်တိုးလာသည်မှာ ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ငိုချိန်များသည် စတင်လျော့နည်းလာသည်။ သင့်ကလေးငိုကြွေးမှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး ရင်ဆိုင်ရန်ခက်ခဲနေပါက သင့်လက်တွဲဖော်၊ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံမှ အကူအညီရယူပါ။ ကလေးကို မည်သည့်အခါမှ မလှုပ်ရမ်းမိပါစေနှင့်။ အရေပြားချင်းထိတွေ့မှုနှင့် ငြင်သာသောအသံများ လုပ်ကြည့်ပါ။

ကျွန်မကလေး ညဘက်မှာ ခဏခဏနိုးသည်။

မွေးကင်းစကလေးများတွင် ညဘက်နိုးခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး ကျန်းမာသည်။ ကလေးများသည် ထိုအချိန်ထိ နေ့နှင့်ည ခွဲခြားမသိသေးပါ။ သင့်ကလေး ညဘက်တွင်နိုးလာသည့်အခါ သူမသည် မသက်မသာခံစားနေနိုင်သည်။ ဗိုက်ဆာနေနိုင်သည် သို့မဟုတ် ပြန်အိပ်ပျော်ရန် အကူအညီလိုနိုင်သည်။ သင့်ကလေး၏လိုအပ်ချက်ကို ဆုံးဖြတ်နေစဉ်တွင် ကလေးအားနီးကပ်စွာထွေးပွေ့ထားပါ။ Safe-seep (ဘေးကင်းလုံခြုံစွာအိပ်စက်ခြင်း) အကြံပြုချက်များကို အမြဲလိုက်နာပြီး ကလေးနှင့် ကုလားထိုင် သို့မဟုတ် ဆိုဖာတစ်ခုပေါ်တွင် အိပ်ပျော်သွားခြင်းကိုရှောင်ရှားပါ။ မွေးကင်းစကလေးအိပ်စက်မှု အွန်လိုင်းရင်းမြစ်များအတွက် စာမျက်နှာ ၂၃ ကိုလည်း ကြည့်ပါ။

အထောက်အပံ့အတွက် ရင်းမြစ်များ

နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာအကူအညီ လွယ်ကူစွာသုံးနိုင်ရန် သင့်လက်၌ရှိသည်

အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု
နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု အရေးပေါ်ခေါ်ဆိုမှုလိုင်း
www.thehotline.org

၂၄/၇ လုံခြုံလျှို့ဝှက်ပေးထားသော အကူအညီအတွက် 800-799-SAFE
စိတ်ဓာတ်ကျမှုနှင့် စိတ်ခံစားမှု ပုံမမှန်ခြင်း

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ မွေးဖွားပြီးစ အထောက်အပံ့ (Postpartum Support International)
www.postpartum.net | 800.944.4773

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုနှင့် မွေးဖွားမှုအကြောင်း မေးခွန်းများ
Lamaze International | www.lamaze.org

မြောက်အမေရိက သားဖွားစဉ်စောင့်ရှောက်သူများ (Douglas of North America)
<http://www.dona.org>

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများ
အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဝန်ဆောင်မှုများ ဌာန
<http://women.smokefree.gov>

ဆေးဝါး အသုံးပြုမှု
ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးစင်တာများ
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း | www.cdc.gov/pregnancy/meds/treatingfortwo/index.html
မိခင်နို့ချို တိုက်ကျွေးစဉ်အတွင်း | www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/index.html

နို့ချိုဆေးဝါးများနှင့် နို့ချိုတိုက်ကျွေးမှု အချက်အလက်စင်တာ LactMed Drugs and Lactation Database
www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/

မွေးစားမိဘအုပ်ထိန်းမှု
မွေးစားမိသားစုများ
www.adoptivefamilies.com

ဆယ်ကျော်သက် မိဘမိဘအုပ်ထိန်းမှု
ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် လိင်ကျန်းမာရေး ရှေ့ဆောင်အဖွဲ့အစည်း
www.shiftnc.org/resources/for-young-parents

အချိန်မတိုင်မီ မီးဖွားခြင်းနှင့် လမစေ့ဘဲ မွေးခြင်း
March of Dimes
www.marchofdimes.org/complications/preterm-labor-and-premature-birth-are-you-at-risk.aspx

LGBTQ မိဘအုပ်ထိန်းမှု
လူ့အခွင့်အရေးလှုံ့ဆော်များ
www.hrc.org/resources/parenting

မိခင်၊ မွေးကင်းစနှင့် ကလေးများ (WIC) အစီအစဉ်
www.fns.usda.gov/WIC

မွေးကင်းစကလေး နို့တိုက်ကျွေးခြင်း လမ်းညွှန်များ
ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့အစည်း (WHO)
www.who.int/topics/breastfeeding/en

ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးစင်တာများ
www.cdc.gov/breastfeeding/

Postpartum Support
4th Trimester Project
<https://newmomhealth.com/>



အထောက်အပံ့အတွက် ရင်းမြစ်များ

နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာအကူအညီ လွယ်ကူစွာသုံးနိုင်ရန် သင့်လက်၌ရှိသည်

နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအတွက် မေးခွန်းများ

အမျိုးသမီးများ၏ ကျန်းမာရေးအတွက်ရုံး
www.womenshealth.gov/breastfeeding

ဖုန်း အကူအညီလိုင်း။ 800-994-9662

တနင်္လာမှ သောကြာအထိ မနက် ၉ နာရီမှ ညနေ ၆ နာရီအထိ (အရှေ့ပိုင်း စံတော်ချိန်)

La Leche League (LLL)

www.llli.org (ရင်းမြစ်များတတ်ပေါ်တွင် ကလစ်နှိပ်ပါ)

မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးသည့် မိခင်များ အထောက်အပံ့အုပ်စုအားရှာဖွေခြင်း

La Leche League (LLL)

www.llli.org (သင့်လိပ်စာကို မြေပုံထဲသို့ ရိုက်ထည့်ပါ)

Mocha Moms | www.mochamoms.org

Baby Cafe | www.babycafeusa.org

Breastfeeding USA | <http://breastfeedingusa.org>

လူမဲမိခင်များ မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအသင်း (Black Mothers Breastfeeding Association) | <http://blackmothersbreastfeeding.org/>

မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးမှုအတိုင်ပင်ခံရှာဖွေခြင်း

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာမိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးမှုအတိုင်ပင်ခံအဖွဲ့အစည်း (International Lactation Consultant Association)

www.ilca.org (အောက်ခြေမိန်းဘားရှိ နို့ချိုတိုက်ကျွေးမှု အတိုင်ပင်ခံ ရှာဖွေခြင်းကိုနှိပ်ပါ)

အာဖရိကန်အမေရိကန် မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း အထောက်အပံ့ (African American Breastfeeding Support)

အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးအတွက်ရုံး - အားလုံးကသဘာဝ သက်သက်ပါပဲ | <https://www.womenshealth.gov/its-only-natural>

လူသားနို့ရည်အလှူရှင် သတင်းအချက်အလက်

အမေရိကန် လူသားနို့ရည်အလှူတတ်အစည်းအရုံး (Human Milk Banking Association of America - HMBANA) | www.hmbana.org

နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာနှင့် ပြည်နယ်ဆိုင်ရာ မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးမှု ဥပဒေများ

ပြည်ထောင်စုဥပဒေများအတွက် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာညီလာခံ
www.ncsl.org/research/health/breastfeeding-state-laws.aspx



အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးမှုကော်မတီ (United States Breastfeeding Committee)
www.usbreastfeeding.org

အာဟာရ လမ်းညွှန်ချက်များ

MyPlate's Pregnancy and Breastfeeding

www.myplate.gov/life-stages/pregnancy-and-breastfeeding

နို့ရည်သိမ်းဆည်းမှု လမ်းညွှန်ချက်များ

ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးစင်တာများ
www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling-breastmilk.htm

မွေးကင်းစကလေး အိပ်စက်မှု

အမျိုးသားကျန်းမာရေးဌာန

www.nichd.nih.gov/sts/Pages/default.aspx

အခြေခံ (ယူကေ) ကလေးအိပ်စက်မှု သတင်းအချက်အလက်ရင်းမြစ်
www.basisonline.org.uk/

မွေးကင်းစကလေး ငိုကြွေးခြင်း

သုည မှ သုံး အထိ

www.zerotothree.org/resources/197-colic-and-crying

ကလေးငိုသည့်ကာလ

<http://purplecrying.info>

ပုံခရက်ဒစ်များ

- ကာဗာ Annie Oumarou သို့ ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့်
- စာမျက်နှာ ၃ Shutterstock.com | wavebreakmedia
- စာမျက်နှာ ၅ Shutterstock.com | VGstockstudio
- စာမျက်နှာ ၆ Annemie Tonken; Istock.com | RyanJLane သို့ ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့်
- စာမျက်နှာ ၇ Hannah Edens; Shutterstock.com | In The Light Photography သို့ ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့်
Shutterstock.com | Flashon Studio
- စာမျက်နှာ ၈ Flickr.com/photos/40275187@N04/6217327186/ | Cassie Ehard; Istock.com | SergioZacchi
- စာမျက်နှာ ၉ Istock.com | mrossbach
- စာမျက်နှာ ၁၀ Texas Department of State Health Services သို့ ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့်
- စာမျက်နှာ ၁၁ Shutterstock.com | Lifebrary
- စာမျက်နှာ ၁၂ [3Women’s Birth and Wellness Center of NC, La Leche League သို့ ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့်
International, and Region of Peel Health Services of Ontario
- စာမျက်နှာ ၁၄ Shutterstock.com | Todsaporn Wattanasupinyo
- စာမျက်နှာ ၁၅ United States Breastfeeding Committee; Shutterstock.com | Monkey Business Images သို့ ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့်
- စာမျက်နှာ ၁၆ Annie Oumarou သို့ ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့်
- စာမျက်နှာ ၁၇ Shutterstock.com | Monkey Business Images; United States သို့ ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့်
မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးမှု ကော်မတီ
- စာမျက်နှာ ၁၈ Shutterstock.com | George Rudy
- စာမျက်နှာ ၁၉ Istock.com | Asada Nami
- စာမျက်နှာ ၂၀ Wake AHEC သို့ ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့်
- စာမျက်နှာ ၂၁ Shutterstock.com | paulaphoto
- စာမျက်နှာ ၂၂ Shutterstock.com | A3pfamily
- စာမျက်နှာ ၂၃ Shutterstock.com | Monkey Business Images

ဤအထောက်အကူများကို ကယ်ရိုလိုင်းနား ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးမှုအဖွဲ့အစည်းနှင့် Mary Rose Tully Training Initiative မှ ကျောင်းသား/သူများ၊ N.C. အမျိုးသမီးဆေးရုံမှ နို့ချိုတိုက်ကျွေးမှု အတိုင်ပင်ခံများ၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုဖြင့် ဖန်တီးထားခြင်းဖြစ်သည်။ ယခုစီမံကိန်းအပါအဝင် နို့ချိုတိုက်ကျွေးမှုကို ပံ့ပိုးအားပေးသည့် လူမှုအသိုက်အဝန်းကို ထောက်ပံ့ပေးသည့် အခြားစီမံကိန်းများကို ကူညီထောက်ပံ့ပေးသော W.K. Kellogg ဖောင်ဒေးရှင်း၏ ရက်ရောသော ကူညီထောက်ပံ့မှုများကို ကျေးဇူးတင်လိုပါသည်။ ပိုမိုသိရှိလိုပါက <http://breastfeeding.unc.edu> တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။
ဒီဇိုင်း - nancyframedesign.com
ဗားရှင်း ၃။ အင်္ဂလိပ် ဧပြီ ၂၀၁၈ | အရင်းအမြစ်များကို ဖေဖော်ဝါရီ ၂၀၂၁ တွင် ပြုပြင်မွန်းမံထားသည်

