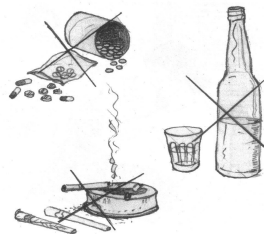


- အကယ်၍သင့်၌လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါ (သို့မဟုတ်) အခြားရောဂါပိုး ရှိပါကကုသမှုကိုခံယူပါ။
- ခေတ်မှီဆေးဝါးများ (သို့) ဆေးဘက်ဝင်အပင်များကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။ သင် ကိုယ်ဝန်ရှိနေသည်ကိုသိသောကျန်းမာရေးလုပ်သားကခွင့်ပြုမှသုံးပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အရက်သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက် ခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။ ထိုအရာများသည် မိခင်တွက်မကောင်းသကဲ့သို့ဖွံ့ဖြိုးနေသောကလေးကိုလည်း အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည်။
- ပိုးသတ်ဆေးများ၊ အပင်သတ်ဆေးများနှင့် စက်ရုံထွက်ခွာ တုပစ္စည်းများကိုရှောင်ရှားပါ။ ထိုအရာများသည်ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုး မှုကိုထိခိုက်စေနိုင်သည်။
- ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၌အနီကွက်များရှိသောကလေးများအနားမကပ်ပါနှင့်။ သင့်ရင်သွေးအားထိခိုက်စေနိုင်သောဂျိုက်သိုးရောဂါကြောင့်အကွက်များထွက် ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကြုံတွေ့နိုင်သောပြဿနာများ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်သင့်ခန္ဓာကိုယ်၌ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်လာပြီး အောက်ပါပြဿနာအချို့ကိုကြုံတွေ့ရတတ်သည်။ ဤပြဿနာများသည် ကိုယ် ဝန်ဆောင်စဉ်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိပါသည်။

(၁) ပျို့အန်ခြင်း။

အစာအိမ်မသက်မသာဖြစ်ခြင်းပျို့အန်ခြင်းအချိန်မရွေးဖြစ်တတ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံတစ်နေ့ကုန်ဖြစ်နေတတ်သည်။ သို့သော် ၃-၄ လအကြာတွင် သက်သာသွားလေ့ရှိပါသည်။

ဆောင်ရွက်ရန်

- ဂျင်းပြုတ်ရည်တစ်ခွက် (သို့မဟုတ်) သစ်ကြမ်းပိုးပြုတ်ရည်ကို တစ်နေ့ လျှင် ၂ ကြိမ် သို့မဟုတ် ၃ ကြိမ်အစာမစားမီသောက်သုံးပါ။
- အစာကိုနည်းနည်းနှင့် ခဏခဏစားပါ။ အဆီများသောအစာများ၊ အစာကြေမလွယ်သောအစာများကိုရှောင်ရှားပါ။
- ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၊ တိုင်းရင်းဆေးများနှင့် ပတ်သက်၍အသိုင်း အဝိုင်းထဲမှသားဖွားဆရာမထံမေးမြန်းပါ။



➤ မနက်အိပ်ရာထချိန်တွင် ပေါင်မုန့် (သို့) ထမင်းအ နည်းငယ် (သို့) ဆန်ပြုတ်အ နည်းငယ်ကိုစားနိုင်ရန်ကြိုး စားပါ။

အရေးကြီးမှတ်ချက်။ ပျို့အန်ခြင်းများလွန်းလျှင် (သို့) ကိုယ်အလေးချိန်အလွန် အကျွံကျဆင်းနေလျှင်ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်တွေ့ဆုံပါ။

၂) ရင်ပူခြင်း (သို့မဟုတ်) အစာမကြေဖြစ်ခြင်း။

ရင်ပူခြင်းသည်လည်ချောင်းနှင့် ရင်ပတ်ပူလောင်ခြင်းများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ကိုယ်ဝန်ရင့်ချိန်တွင်ပိုမိုဖြစ်ပေါ်တတ်ပြီးအစာစားပြီးချိန် (သို့ မဟုတ်) လဲလျောင်းချိန်များတွင်ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

ဆောင်ရွက်ရန်

- တစ်ကြိမ်တည်းအများကြီးမစားဘဲအစာကိုနည်းနည်းနှင့် ခဏခဏ စားပါ။
- အဆီများသော (သို့) စပ်သောအစားအစာများကိုရှောင်ရှားပါ။
- ရေနှင့် အခြားအရည်ကြည်များကိုများများသောက်ပေးပါ။
- အစာအစားပြီးပြီးခြင်းမလှဲလျောင်းပါနှင့်။
- ခေါင်းကိုဝမ်းဗိုက်ထက်မြင့်အောင်ထားပြီးအိပ်ပါ။
- နို့ (သို့မဟုတ်) ဒိန်ချဉ်၊ ဆိုဒါထည့်ထားသောရေ (သို့မဟုတ်) ကယ်လ ဆီယမ်ကာဗွန်နိတ် (အစာကြေဆေး) ကိုသောက်သုံးပါ။

၃) မွေးလမ်းကြောင်းမှအဖြူဆင်းခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန်တွင်မွေးလမ်းကြောင်းမှအဖြူဆင်းခြင်းသည် သာမန်အချိန်ထက်ပိုများတတ်သည်။ သို့ရာတွင်၎င်းအဖြူဆင်းရာ၌ယားယံခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အနံ့ဆိုးခြင်းရှိပါကသင်၏လိင်အင်္ဂါ၌ပိုးဝင်နေခြင်း ဖြစ်နိုင်သဖြင့်ကုသမှုခံယူသင့်သည်။ အကယ်၍အဖြူဆင်းရာ၌သွေး (သို့မ ဟုတ်) အခွဲများပါခြင်း (သို့မဟုတ်) အလွန်များပြီးရေကဲ့သို့ဖြစ်နေပါက ကျန်းမာ ရေးလုပ်သားနှင့်တွေ့ဆုံပါ။ သင်သည်စောလွန်းစွာသားဖွားနိုင်သည်။

၄) သွေးပြန်ကြောများရောင်ခြင်း (သွေးကြောထုံးခြင်း)

ခြေထောက်နှင့်မိန်းမကိုယ်၌သွေးပြန်ကြောများရောင်ခြင်းသည်ကြီး ထားလာသောရင်သွေး၏အလေးချိန်ဖိမှုကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုသွေးကြောများ သည်အတော်ကြီးပြီးနာလာတတ်သည်။

ဆောင်ရွက်ရန်

- ကြာရှည်စွာမတ်တပ်မရပ်မိစေရန်ကြိုးစားပါ။ မတ်တပ်ရပ်လျက်ခြေ

ထောက်များကိုလှုပ်ရှားပေးပါ။ ထိုင်သောအခါခြေထောက်များကိုအပေါ် သို့ခဏခဏတင်ပေးပါ။

- နေ့စဉ်လမ်းလျှောက်ရမည်။ အကယ်၍မသန်မစွမ်းဖြစ်ပြီးလမ်းမ လျှောက်နိုင်ပါကမိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးအား သင့်ခြေထောက်ကိုလှုပ်ရှား ပေးခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပေးခြင်းလုပ်ခိုင်းပါ။
- အကယ်၍အခြေအနေအတော်ဆိုးပါကသင်၏ခြေထောက်များကို အဝတ်ဖြင့်ပတ်ပါ။ ခြေချင်းဝတ်မှစ၍ပတ်ပြီး ဒူးအောက်နား ရောက်သည် အထိပတ်ပါ။ ညဘက်တွင်ပြန်ဖြည့်ပါ။



၅) ဝမ်းချုပ်ခြင်း (ဝမ်းသွားရန်ခက်ခဲခြင်း)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွင်အူလမ်းကြောင်းများသည်အခြားအချိန်ထက် လှုပ်ရှားမှုနည်းသည်။ ထို့ကြောင့် မစင်အားပိုမာစေပြီးဝမ်းသွားရန်ခက်ခဲစေသည်။

ဆောင်ရွက်ရန်

(ဤအရာများသည်ဝမ်းချုပ်ခြင်းမှလည်းကာကွယ်ပေးသည်။)

- တစ်နေ့လျှင်အနည်းဆုံးအရည် ၈ ခွက် သောက်ပါ။ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ။ သံခါတ်ပါသောအားဆေးကိုသောက်သုံးပါကတစ်နေ့တစ်လုံး သာအသီးဖျော်ရည်နှင့်တွဲသောက်ပါ။
- အမျှင်ခါတ်များပါသောဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံနှင့် ကောက်နံ့ များကိုစားပါ။ ဥပမာ - ပီလောပီနံ့မြစ်။
- (ဝမ်းနှုတ်ဆေးမသုံးပါနှင့်။) ၎င်းသည်ပြဿနာကိုခဏသာဖြေရှင်း ပေးသည်။

၆) လိပ်ခေါင်းထွက်ခြင်း။

လိပ်ခေါင်းရောဂါဆိုသည်မှာစအိုဝနားတွင်ရှိသောသွေးပြန်ကြောများ ရောငြိခြင်းကိုခေါ်သည်။ ၎င်းတို့သည်မကြာခဏယားခြင်း၊ ပူစပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သွေးထွက်ခြင်းဖြစ်ပေါ်တတ်စေသည်။

ဆောင်ရွက်ရန်

- အနာသက်သာစေရန်ဖလုံထဲတွင်ရေအေးထည့်၍ထိုင်ပါ။
- ဝမ်းချုပ်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်အထက်မှအချက်များကိုလိုက်နာ ဆောင်ရွက်ပါ။
- တင်ပါးကိုအပေါ်ရောက်အောင်လေးဘက်ထောက်နေပေးပါ။



အနာသက်သာစေသည်။

၇) ကြွက်တက်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည်ခြေထောက် (သို့) ခြေသလုံးတွင် ညအိပ်စဉ် (သို့မဟုတ်) ခြေထောက်ဆန့်ချိန် (သို့မဟုတ်) ခြေဖျားထောက်မိချိန် တို့တွင်ကြွက်တက်တတ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာအစားအသောက်များတွင် ကယ်လစီယမ်မိတ်မလုံလောက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဆောင်ရွက်ရန်

- ကယ်လစီယမ်မိတ်များများပါသောနို့၊ နှမ်းစေ့နှင့် အစိမ်းရောင်ရှိသော အသီးအရွက်များများစားသုံးပါ။



ခြေဖနှောင့်ထောက်ပြီး ခြေချောင်းလေးများအပေါ် ထောင်ထားပါ။



သက်သာလာအောင် ခြေသလုံးကိုဖြေးဖြေး ပွတ်သပ်ပေးပါ။



ခြေဖျားလုံးဝမထောက်ပါနှင့်။ ကြွက်တက်ခြင်းကိုပိုဆိုး စေသည်။

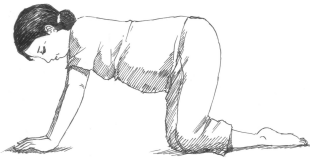
၈) ခါးနာခြင်း

ခါးနာခြင်းမှာသန္ဓေသားအလေးချိန်ပိုတိုးလာခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဆောင်ရွက်ရန်

- တစ်ယောက်ယောက်အားသင်၏ကျောကိုပွတ်သပ်ပေး (သို့) နှိပ်ပေး ခိုင်းပါ။
- ပင်ပန်းသောအလုပ်လုပ်ရပါက မိသားစုဝင်များထံအကူအညီ တောင်းပါ။
- ထိုင်လျှင်ထလျှင်ကျောကိုမတ်မတ်ထားရန်သတိပြုပါ။
- ခေါင်းအုံး (သို့မဟုတ်) အဝတ်ကိုဒူးနှစ်ဘက်ကြားတွင်ထား၍ဘေးတိုက် အိပ်ပါ။
- စိတ်ဆိုးနေသောကြောင့်လေ့ကျင့်ခန်းကိုမိနစ်အနည်းငယ်မျှတစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ ခါးနာတိုင်းပြုလုပ်ပါ။

စိတ်ဆိုးနေသောကြောင့်လေ့ကျင့်ခန်း



လေးဘက်ထောက်ပြီး
နောက်ကျောကို
တန်းတန်းထားပါ။



ခါးကိုအပေါ်သို့တွန်းတင်ပါ။
ခေါင်းငုံ့ပြီးဒူးခေါင်းကိုကြည့်ပါ။



ခါးကိုပြန်လျော့လိုက်ပါ။နဂိုရ်ပုံစံ
သို့ပြန်သွားပါ။လေ့ကျင့်ခန်းပြန်
စပါ။

၉) ခြေထောက်ဖောရောင်ခြင်း။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ခြေထောက်ဖောရောင်ခြင်းဖြစ်လေ့ရှိသည်။ အထူး
သဖြင့်တစ်နေ့လုံးမတ်တပ်ရပ်ရသူများတွင်အဖြစ်များသည်။

လုပ်ဆောင်ရန်

- နေ့အချိန်တွင်သင့်ခြေထောက်ကို တတ်နိုင်သမျှအပေါ်သို့မြှောက်ထားပါ။
- နားနေပါကဘယ်ဘက်သို့လှဲနေပါ။
- သင်၏ခြေထောက်အလွန်ဖောရောင်လာခြင်း (သို့မဟုတ်) နံနက်အိပ်
ယာထလာလျှင်ဖောရောင်ပြီးဖြစ်နေခြင်း (သို့မဟုတ်) သင်၏လက်များ
နှင့်မျက်နှာပါဖောရောင်လာခြင်းဖြစ်ပါကကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အန္တ
ရယ်ရှိသောလက္ခဏာများဖြစ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သောဘေးအန္တရာယ်များ နှင့်လက္ခဏာများ

အန္တရာယ်ပိုများသောအမျိုးသမီးများ။

အောက်ဖော်ပြပါပြဿနာတစ်မျိုးမျိုးရှိသောအမျိုးသမီးများသည် သား
ဖွားရန်ကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံသို့သွားသင့်သည်။

- **သွေးအားနည်းခြင်း** သည်သားဖွားစဉ်သွေးသွန်ခြင်း၊ သားဖွားပြီး
နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းပင်ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- **ဆီးချို သွေးချိုရောဂါ** သည်မကြာခဏမိခင်နှင့် ကလေးအတွက်
ဆိုးဝါးသောပြဿနာများဖြစ်စေသည်။ ကလေးအလွန်ကြီးစေပြီးညှပ်ရိုး



၌ တစ်နေ့စေနိုင်သည်။

- **သွေးတိုးခြင်း** သည်ဆိုးရွားသည့်ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ တက်ခြင်းနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။
- **သက်ကြီးမိခင်များ** သည်ကလေးများစွာမွေးဖွားပါကအချိန်ကြာပြီးခက်ခဲစွာသားဖွားရကာသားဖွားပြီးသွေးသွန်တတ်ကြသည်။
- **အသက် ၁၇ နှစ်အောက်မိခင်များ** သည်ကိုယ်ဝန်ဆိုင်တက်ခြင်း၊ အချိန်ကြာပြီးခက်ခဲစွာမွေးဖွားရခြင်း၊ ကလေးမွေးစောခြင်း၊ ကလေးမမွေးနိုင်ဘဲပိတ်ဆို့နေခြင်းများဖြစ်တတ်သည်။
- **ယခင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ပြဿနာများရှိခဲ့သောမိခင်များ** သည်နောက်တစ်ကြိမ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် သားဖွားချိန်တွင်ပြဿနာရှိတတ်သည်။
- **မသန်မစွမ်းသောမိခင်များ** အထူးသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အာရုံခံစားနိုင်မှုမရှိတော့သောမိခင်များ (သို့မဟုတ်) လမ်းလျှောက်ရန်ခက်ခဲသောမိခင်များသည်ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မွေးဖွားချိန်များတွင်ပြဿနာများဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

ကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံများတွင်မွေးဖွားသင့်သောအခြား အမျိုးသမီးများ။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးမွေးခါနီးအချိန်တွင် **ကလေးအနေအထားမှား**နေသောမိခင်များ။
- **အမှာ**ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားသောမိခင်များ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အန္တရာယ်ရှိကြောင်းပြသည့်လက္ခဏာများ။

အောက်ပါလက္ခဏာတစ်ခုခုရှိသောအမျိုးသမီးများသည်စိုးရိမ်ဖွယ်ရာအန္တရာယ်ရှိနေတတ်သဖြင့်ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်တွေ့ရမည်။

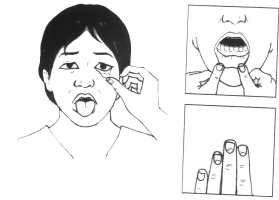
- ၁) အလွန်အားနည်းခြင်း(သို့) မောပန်းနေခြင်း။
- ၂) ဝန်းဗိုက်နာခြင်း။
- ၃) မွေးလမ်းကြောင်းမှသွေးဆင်းခြင်း။
- ၄) အဖျားဝင်ခြင်း။
- ၅) လက်များနှင့် မျက်နှာဖောရောင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ပြင်းထန်စွာခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် မျက်စိပြာဝေလာခြင်း။

၁) သွေးအားနည်းခြင်း (အလွန်အားနည်းခြင်း (သို့) မောပန်းနေခြင်း)

သွေးအားအလွန်နည်းသောအမျိုးသမီးများသည်ကလေးမွေးပြီးချိန် တွင်သွေးသွန်တတ်ကြသည်။

ဆောင်ရွက်ရန်

- သံခါတ်ပါသောအစားအစာများ- အသား၊ ဝါးကြက်သား၊ ကြက်ဥ၊ ပဲ၊ ပဲစေ့နှင့် အစိမ်းရောင်ဟင်းရွက်များကိုစားပါ။
- ကလေးမွေးဖွားသည့်အချိန်အထိသံခါတ် ၃၂၅ မီလီဂရမ်ကိုတစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်နှင့် ဖောလစ်အက်စစ် ၁ မီလီဂရမ်ကိုတစ်နေ့တစ်ကြိမ်သောက်ပါ။ သံခါတ်ပါသောဆေးများကို လိမ္မော်သီး၊ သရက်သီး (သို့မဟုတ်) သင်္ဘောသီးတို့နှင့်တွဲစားပါ။



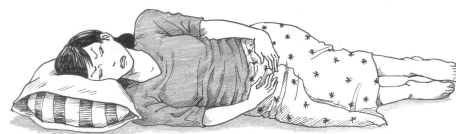
၂) ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာကျင်ခြင်း။

၂.၁ ကိုယ်ဝန်ပထမသုံးလတွင်ပြင်းထန်ပြီးအမြဲတမ်းနာနေလျှင်သန္ဓေသားသည်သားအိမ်အပြင်ဘက်ရှိသားဥပြွန်ထဲတွင်သန္ဓေတည်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။ အကယ်၍သန္ဓေသားကြီးလာပါကဥပြွန်သည်ပေါက်ထွက်၍သွေးယိုနိုင်သည်။ **အလွန်အန္တရာယ်များသည်။**



သားဥပြွန်၌သန္ဓေတည်ခြင်း၏လက္ခဏာများ

- ရာသီရက်ကျော်ခြင်း။ **နှင့်**
- ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းတစ်ဖက်၌နာခြင်း။ **နှင့်**
- မွေးလမ်းကြောင်းမှ သွေးအနည်းငယ်ဆင်းခြင်း။
- မူးဝေခြင်း၊ အားနည်းခြင်း (သို့မဟုတ်) မူးမေ့သွားခြင်း။



ဆောင်ရွက်ရန် - အနီးဆုံးဆေးရုံသို့သွားပါ။

၂.၂ ကိုယ်ဝန်ပထမ ၆လ၌ပြင်းထန်စွာနာလိုက်၊ ပျောက်လိုက် (ကြွက်တက်ခြင်း) ဖြစ်ပါကသားပျက်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

၂.၃ ကိုယ်ဝန်ရင့်ချိန်တွင်ပြင်းထန်ပြီးအမြဲတမ်းနာနေပါကသားအိမ်နံရံအချင်းကွာခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ အနီးဆုံးဆေးရုံသို့သွားပါ။ **အလွန်အန္တရာယ်**

ကြီးသည်။

၂.၄ ကိုယ်ဝန် ၇ လ သို့မဟုတ် ၈ လတွင်နာလိုက်ပျောက်လိုက်ဖြစ်လာပါက သင်သည်ကလေးစောစီးစွာမွေးဖွားခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

၃) မွေးလမ်းကြောင်းမှသွေးဆင်းခြင်း။

၃.၁ ကိုယ်ဝန်အစောပိုင်းတွင် သွေးဆင်းခြင်း။ ကိုယ်ဝန်ပထမ ၃လ အတွင်းသွေးအနည်းငယ်ဆင်းခြင်းမှာသာမန်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင်သွေး အနည်းငယ်ဆင်းပြီးနာနေပါကသားအိမ်ပြင်သန္ဓေတည်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ လစဉ် ရာသီသွေးထက်ပို၍ဆင်းပါကကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

၃. ၂ ကိုယ်ဝန်နောက်ပိုင်းတွင်သွေးဆင်းခြင်း။

ကိုယ်ဝန် ၃လနောက်ပိုင်းတွင်သွေးဆင်းလာပါကသင့်အချင်း၌ပြဿနာ ရှိနိုင်သည်။ သင်ရောကလေးပါအန္တရာယ်ရှိနေပြီးဖြစ်သည်။

လုပ်ဆောင်ရန်

- အနီးဆုံးဆေးရုံသို့သွားပါ။
- သွားနေစဉ်ခြေကိုအပေါ်သို့မြှောက်ပြီးလှဲနေပါ။
- မွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့မည်သည့်အရာမှမထည့်ပါနှင့်။

၄) အဖျားဝင်ခြင်း။

အဖျားကြီးပြီးချမ်းတုန်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ခေါင်းအရမ်းကိုက် ခြင်းတို့တွဲဖြစ်ပါကငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်နိုင်သည်။ မိမိနေထိုင်ရာဒေသပေါ်မူတည် ၍ငှက်ဖျားဆေးကုသမှုခံယူပါ။

၅) ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်း။ (လက်နှင့် မျက်နှာဖောရောင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ပြင်းထန်စွာခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် မျက်စိပြာဝေလာ ခြင်း။)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ခြေထောက်နှင့်ခြေချင်းဝတ်များဖောရောင်တတ်ပါ သည်။ သို့ရာတွင်လက်ချောင်းများနှင့်မျက်နှာပါရောင်လာခြင်းမှာကိုယ်ဝန်ဆိပ် တက်ခြင်းလက္ခဏာဖြစ်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့်ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မျက်စိပြာ

ဝေခြင်းနှင့် ဗိုက်နာခြင်းတို့နှင့်တွဲဖြစ်တတ်သည်။

လုပ်ဆောင်ရန်

- သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းပေးမည့်သူကိုရှာပါ။ လိုအပ်လျှင်ကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်)ဆေးရုံသို့သွားပါ။
- တတ်နိုင်သလောက်များများအနားယူပါ။ ဘယ်ဘက်တွင် လှဲအိပ်ပါ။
- အသားခါတ်များသောအစားအမျိုးကိုနေ့စဉ်စားပေးပါ။
- ကလေးအားဆေးရုံ (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးဌာနတွင်မွေးဖွားရန် စီစဉ်ပါ။



ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်း၏လက္ခဏာများ

- လက်ချောင်းများနှင့် မျက်နှာဖောရောင်ခြင်း။
- ပြင်းထန်စွာခေါင်းကိုက်ခြင်း။
- မျက်စိပြာဝေခြင်း။
- ခေါင်းမူးခြင်း။
- ရုတ်တရက်ဗိုက်အလွန်နာကျင်လာခြင်း (အစာအိမ်အပေါ်ပိုင်း၌)။
- သွေးပေါင်ချိန် ၁၆၀ / ၁၀၀ (သို့မဟုတ်) ထိုထက်ကျော်၍ရှိခြင်း။



အရေးကြီးမှတ်ချက် - အမျိုးသမီးတစ်ဦးတွင်အထက်ပါကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်း၏အန္တရာယ်လက္ခဏာတစ်စုံတစ်ခုရှိခဲ့လျှင်ဆေးကုသမှုအမြန်ဆုံးခံယူပါ။

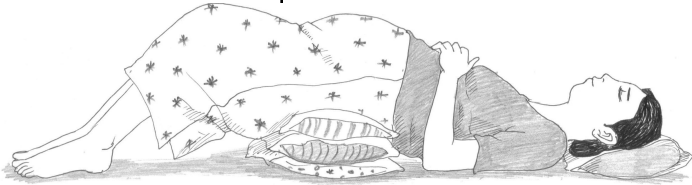
မီးဖွားချိန်တွင်ကလေးအနေအထားမှားနေခြင်း

မီးဖွားချိန်တွင်ခက်ခဲ၍အန္တရာယ်များစေသောအနေအထားများ

	<p>တင်ပါးဆုံ အနေအထား အကယ်၍ကလေး၏ဦးခေါင်းမှာအထက်ဘက်သို့ရောက်နေပါကမီးဖွားရန်ပို၍ခက်ခဲသည်။ ဆေးရုံမှာမွေးမှမိခင်အတွက်စိတ်ချရနိုင်သည်။</p>		<p>ဘေးတိုက်အနေအထား အကယ်၍ကလေးသည်ဘေးတိုက်လှုံ့နေပါကမိခင်သည်ဆေးရုံ၌သာမွေးဖွားသင့်သည်။ခွဲပြီးမွေးဖွားရန်လိုအပ်သည်။</p>
--	---	--	---

➤ ကလေးဦးခေါင်းအောက်သို့ စိုက်ကျနေပါက များသောအားဖြင့် လွယ်ကူစွာ မွေးနိုင်သည်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နောက်ဆုံးလတွင် အောက်ပါအတိုင်း ၁၀ မိနစ်ခန့် တစ်နေ့ ၂ကြိမ်ပြုလုပ်ပါက ကလေး၏အနေအထားကိုပြောင်းလဲကောင်းပြောင်းလဲပေးနိုင်သည်။
- ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်တင်ပါးများအောက်၌ခေါင်းအုံးများထား၍လှဲပါ။ သင်၏တင်ပါးအားဦးခေါင်းထက်မြင့်အောင်ထားပေးပါ။
- ဤလေ့ကျင့်ခန်းအားနေ့စဉ်အစာအိမ်၌အစာမရှိသည့်အချိန်များ၌ ကလေးခေါင်းအောက်စိုက်သည့်အနေအထားရောက်သည်အထိပြုလုပ်ပြီးရပ်လိုက်ပါ။ အပတ်စဉ်ကလေး၏အနေအထားကိုစစ်ဆေးကြည့်ပါ။
- အကယ်၍မီးဖွားချိန်ရောက်လာပြီးကလေးမှာဘေးတိုက်အနေအထားပင်ရှိနေပါက မိခင်သည်ကလေး၏အနေအထားအားပြောင်းပေးနိုင်ရန် (သို့မဟုတ်) ခွဲစိတ်မှုကိုခံယူနိုင်ရန်ကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံသို့သွားရမည်။ ဆေးကုသခြင်းမရှိပါကမိခင်ရောကလေးပါ အသက်ဆုံးရှုံးရန်သေချာသည်။



အရေးကြီးမှတ်ချက်

ကလေးအနေအထားအားသင်၏လက်ဖြင့်ပြောင်းရန်မကြိုးစားပါနှင့်။ အကယ်၍ဤသို့ပြုလုပ်ရန်ယခင်ကသင်ကြားလေ့ကျင့်ထားပြီးအောင်မြင်စွာလုပ်ဖူးမှပြုပြင်ရန်ကြိုးစားပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ရာတွင်သင်သည်သားအိမ်အား စုတ်ပြုသွားစေနိုင်ပြီးမိခင်ရောကလေးပါအန္တရာယ်ရှိစေနိုင်သည်။

မီးဖွားချိန်စောခြင်း (၈ လ သို့မဟုတ် ၉ လ မတိုင်မှီ)
 စောလွန်းစွာမွေးလာသောကလေးများသည်အသက်မရှင်ဘဲရှိတတ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အမျိုးသမီးများသည်တင်ပါးအားမြှင့်ထား၍ဖိုက်နာခြင်းရပ်သွားရန် (သို့) မီးဖွားခြင်းနှေးသွားရန်ပြုလုပ်နိုင်သည်။ အကယ်၍ဆေးရုံသို့သွားနိုင်ပါကမီးဖွားခြင်းကိုရပ်ကောင်းရပ်ပေးနိုင်လိမ့်မည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်ခြင်း (ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများသည်အန္တရာယ်မဖြစ်လာခင် ပြဿနာများကိုစောစီးစွာရှာဖွေဖြေရှင်းရန်အတွက်အရေးကြီးသည်။ ကောင်းမွန်သောကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်ခြင်းသည်ခက်ခဲသောအလုပ်မဟုတ်သလို ဈေးကြီးသောကိရိယာများလည်းမလိုပါ။ လက်သည်များ၊ သားဖွား

ဆရာမများ၊ ကျန်းမာရေးဌာနများနှင့် ဆေးရုံများက ဤစောင့်ရှောက်မှုကိုပေးနိုင်သည်။

သင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေပါက စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုကို အနည်းဆုံး ၃ ကြိမ်ခံယူပါ။

၁။ ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟုထင်လျှင်ထင်ခြင်းအချိန်။

၂။ ကိုယ်ဝန် ၆ လခန့်ရှိသည့်အချိန်။

၃။ မွေးဖွားရန် ၁ လအလိုအချိန်။

သားဖွားဆရာမသည်အောက်ပါတို့ကိုပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးအားအာဟာရပြည့်ဝစွာစားစေခြင်း။
- သွေးအားနည်းခြင်းကာကွယ်ရန်သံခါတ်နှင့် ဖောလစ်အက်စစ်ဆေးလုံးများကိုပေးအပ်ခြင်း။
- မိခင်သည်ကျန်းမာနေပြီးကလေးသည်လည်းကောင်းမွန်စွာကြီးထွားခြင်းရှိမရှိကိုစစ်ဆေးပေးခြင်း။
- မေးခိုင်ပိုးမဝင်စေရန်ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးခြင်း။
- အကယ်၍ထိုဒေသတွင်ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်လေ့ရှိပါကငှက်ဖျားကာကွယ်ဆေးများပေးခြင်း။
- HIV ၊ ဆစ်ဖလစ်နှင့် အခြားကာလသားရောဂါများအတွက်စစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်ပေးခြင်း။

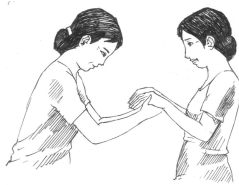
ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်ခြင်းတွင်စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စမ်းသပ်စစ်ဆေးချိန်၌လက်သည် (သို့မဟုတ်) သားဖွားဆရာမသည်အောက်ပါတို့ကိုပြုလုပ်သင့်သည်။

- မျက်ခမ်းသားနှင့် လက်သည်းများအားသွေးအားနည်းခြင်းလက္ခဏာရှိမရှိစစ်ဆေးခြင်း။



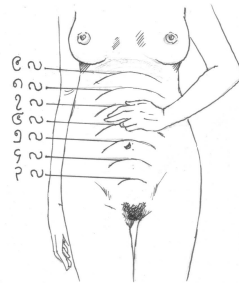
- သားအိမ်တွင်းသန္ဓေသား၏ကြီးထွားမှုကိုစစ်ဆေးခြင်း။ သာမန်အားဖြင့်သားအိမ်သည်တစ်လလျှင်လက် ၂လုံးကြီးလာမည်။ ၄လခွဲတွင်ချက်အထိရောက်နေမည်။ အကယ်၍သားအိမ်သည်ကြီးလွန်း (သို့) သေးလွန်းသည်ဟုထင်ရပါကပြဿနာတစ်ခုခုရှိနေနိုင်သည်။

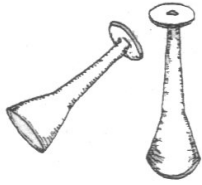


- လက်များနှင့်မျက်နှာဖောရောင်နေခြင်းရှိမရှိစစ်ဆေးခြင်း။



- သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းခြင်း။



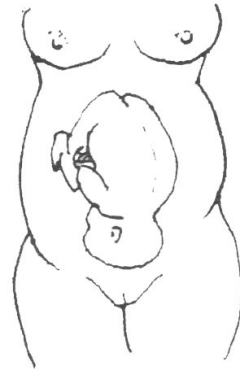


သန္ဓေသားကျန်းမာမှုရှိမရှိကိုသိရန်သားဖွားဆရာမသည်ကလေး၏ ရင်ခုန်သံကို (Fetoscope) နားကျပ်ဖြင့်နားထောင်လေ့ရှိသည်။ သန္ဓေသား ကျန်းမာကြောင်းသိရှိစေသောအခြားလက္ခဏာမှာ မိခင်မှကလေး၏လှုပ်ရှား မှုကိုနေ့စဉ်ခံစားရခြင်းဖြစ်သည်။

သန္ဓေသား၏အနေအထားကိုစစ်ဆေးခြင်း။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွင်သန္ဓေသားသည်အနေအထားမကြာခဏပြောင်းတတ်သည်။ ကိုယ်ဝန် လစေ့ချိန်၌မူသန္ဓေသားသည်သားအိမ်၌ဦးခေါင်းအောက်ဖက်စိုက်ကျနေရမည်။ **ဦးခေါင်းအားဤသို့ စမ်းသပ်ပါ။**

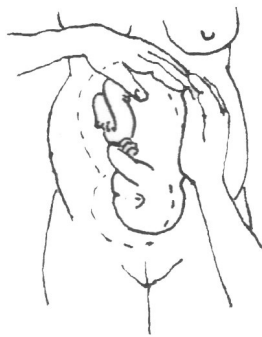
၁။ မိခင်အားလေကိုအဆုံးအထိရှုထုတ်စေပါ။ လက်နှစ်ဘက်ဖြင့် ကလေးကိုစမ်းကြည့်ပါ။ ကလေး၏တင်ပါးသည်ပိုကြီးပြီး ပိုကျယ်သည်။ ဦးခေါင်းမှာပိုမာပြီးပို၍လုံးသည်။



၂။ ဘေးနှစ်ဘက်အားလက်တစ်ဖက်ခြင်းဖြင့် ဟိုဘက်သည်ဘက်ညင်သာစွာတွန်းကြည့်ပါ။ သင်တွန်းနေချိန်တွင် အခြားလက်တစ်ဖက်ဖြင့် ကလေးအားစမ်းကြည့်ပါ။

၃။ မွေးဖွားခါနီးအချိန်တွင်ကလေးသည် သားအိမ်အောက်ပိုင်းသို့ရွေ့လာပြီးမွေးဖွား ရန်အသင့်ဖြစ်နေမည်။ ကိုယ်ဝန်ရင့်လာချိန် တွင် ကလေးခေါင်းစိုက်နေပြီးလှုပ်ရှားမှုကို စမ်းသပ်၍မရတော့ပါ။

အကယ်၍ကလေး၏ တင်ပါးအား ဘေးတိုက်တွန်းမိပါက ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး လှုပ်ရှားသွားမည်။



သို့ရာတွင်ကလေး၏ဦးခေါင်းအားဘေးသို့ဖြေ ညင်းစွာတွန်းမိပါကကျောပိုင်းသည်လှုပ်ရှားလာ မည်မဟုတ်ပေ။



ဗိုက်နာခြင်းနှင့် မွေးဖွားခြင်းအတွက်ပြင်ဆင်ခြင်း ကလေးမမွေးခင်အဆင်သင့်ရှိရမည့်ပစ္စည်းများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးသည် ကိုယ်ဝန် ၇ လတွင် အောက်ပါတို့ကို အဆင်သင့်ထားသင့်သည်။



အရက်ယုံ

ဆပ်ပြာ



သန့်ရှင်းသောကြိုး



သန့်ရှင်းသောအဝတ်စများ



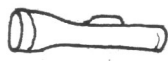
ဘလိတ်ဓါးအသစ်



ဖလုံ၂လုံး။ တစ်လုံးမှာဆေးကြောရန် နှင့်နောက်တစ်လုံးမှာအချင်းထည့်ရန်

➤ အကယ်၍ဘလိတ်ဓါးအသစ်မရှိပါကသံချေးကင်းစင်သောကပ်ကြေး(သို့မဟုတ်) ဓါးကိုမိနစ် ၂၀ခန့်ပြုတ်ပြီး ချက်ကြိုးကိုဖြတ်နိုင်သည်။

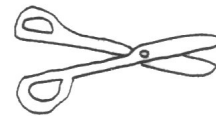
သားဖွားဆရာမ (သို့မဟုတ်) လက်သည်၌ရှိနိုင်သောအခြားပစ္စည်းကိရိယာများမှာ



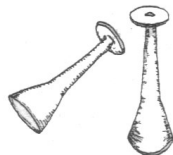
လက်နှိပ်ခါတ်မီး



စုတ်ပြသွားသောမွေးလမ်းကြောင်းကို ပြန်ချုပ်ရန်အပ်နှင့် ချည်



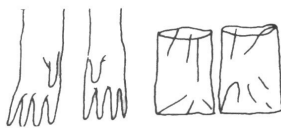
ကလေးချက်ကြိုးဖြတ်ရန်အတွက်ထိပ်တုံးကပ်ကြေး။



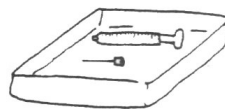
Fetoscope နားကျပ်



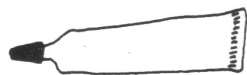
Ergometrine သို့မဟုတ် oxytocin ထိုးဆေးများ



ပိုးကင်းစင်သောလက်အိတ်(သို့မဟုတ်) ပလတ်စတစ်အိတ်



ပိုးကင်းစင်သောဆေးထိုးတံနှင့် အပ်များ



Tetracycline (သို့မဟုတ်) erythromycin မျက်စေ့လိမ်းဆေး



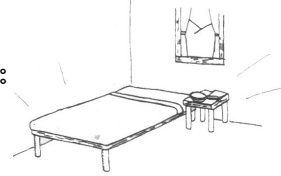
ရင်သွေးငယ်၏နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ရှိအချွဲအားစုပ်ထုတ်ရန်ချွဲစုပ်ကရိယာ

ဤအချိန်တွင်

- ဆေးရုံသို့သွားရန်လိုပါကသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးယာဉ်တစ်စီးကို စီစဉ်ထားရမည်။



- မွေးဖွားရန်နေရာကိုသန့်ရှင်းအောင်လုပ်ထားရမည်။



ကလေးမွေးဖွားရာတွင်အမျိုးသမီးအားကူညီခြင်း

အကယ်၍သင်သည်အမျိုးသမီးအားကလေးမွေးဖွားရန်ကူညီနေပါက သူ့အားမကြောက်ရန်အားပေးပါ။ ကလေးအများစုသည်ပြဿနာမရှိဘဲမွေးဖွားလာသည်ကိုသတိရပါ။ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နှင့် စိတ်ရွှင်လျက်နေပါ။

လုပ်ဆောင်ရန်။

- သင်၏လက်သည်းများအားတိုတိုညှပ်ထား၍သန့်ရှင်းစွာထားပါ။
- လက်များအားသန့်ရှင်းသောရေတွင်ဆပ်ပြာဖြင့်ဆေးပါ။
- မည်သည့်အမျိုးသမီးများကအန္တရာယ်ပိုရှိနိုင်သည်ကိုသိပြီးအန္တရာယ်ရှိသောကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းလက္ခဏာများကိုသင်ယူမှတ်သားထားပါ။ အကယ်၍သင်သည်ထိုလက္ခဏာများအားတွေ့ရှိပါက မိခင်အားကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံ၌မီးဖွားစေပါ။
- မီးဖွားနေစဉ်အန္တရာယ်ရှိသောလက္ခဏာများအားသိရှိရန်သင်ယူထားပါ။ ထိုလက္ခဏာများထဲမှတစ်ခုခုတွေ့ပါကထိုအမျိုးသမီးအားဆေးရုံသို့ချက်ခြင်းခေါ်သွားပါ။
- သူမအားသနားကြင်နာမှု၊ လေးစားမှုဖြင့်ဆက်ဆံပါ။

မှတ်သားရန်

သင့်အား HIV နှင့် B ပိုးကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် သန့်ရှင်းသောလက်အိတ်များအား မွေးဖွားစဉ်ဝတ်ထားပါ။ အကယ်၍သင်၌ လက်အိတ်များမရှိပါကသန့်ရှင်းသောပလတ်စတစ်အိတ်များသုံးပါ။



ရှောင်ရန်

- အမျိုးသမီး၏မွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့သင့်လက်ချောင်းများ (သို့မဟုတ်) အခြားမည်သည့်အရာမှမထည့်ပါနှင့်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် အန္တရာယ်ကြီးသောရောဂါပိုးကူးစက်မှုကိုဖြစ်ပေါ်နိုင်စေသည်။

- မြန်မြန်မွေးဖွားစေရန် (သို့မဟုတ်) ပို၍အားကောင်းစွာမွေးဖွားလာအောင်မည်သည့်ဆေးမျှမပေးပါနှင့်။ ဤဆေးများသည်မိခင်ရောကလေးပါအသက်ဆုံးရှုံးစေနိုင်သည်။
- မိခင်အားသူမအဆင်သင့်မဖြစ်မီမညှစ်ခိုင်းပါနှင့်။ မွေးဖွားရန်အချိန်ရောက်လာမှသူမသည်ဝမ်းသွားချင်သလိုဖြစ်လာပြီးသူ့အလိုလိုညှစ်ချလာလိမ့်မည်။
- သားအိမ်၏အပြင်ဘက်မှနေ၍ကလေးလျင်မြန်စွာမွေးဖွားလာရန်မတွန်းပါနှင့်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်သားအိမ်ပေါက်ပြဲသွားနိုင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အချင်းသားအိမ်မှအချိန်စောလွန်းစွာကွာကျစေခြင်းတို့ဖြစ်စေနိုင်သည်။

သားဖွားခြင်း
မွေးဖွားချိန်နီးလာခြင်းကိုပြသောလက္ခဏာများ

ဤလက္ခဏာ ၃ မျိုး သည် မွေးဖွားချိန်စလာပြီး (သို့မဟုတ်) မကြာခဏစတင်တော့မည်ကိုဖော်ပြသည်။ လက္ခဏာများအားလုံးရှိချင်မှရှိမည်။ မည်သည့်အစီအစဉ်အတိုင်းမဆိုဖြစ်နိုင်သည်။

၁။ မွေးလမ်းကြောင်းမှအရည်ကြည် (သို့မဟုတ်) ပန်းရောင်အချွဲများဆင်းလာခြင်း

သားအိမ်ခေါင်းစပွင့်လာသည့်အချိန်တွင်သားအိမ်အားပိုးမဝင်ရန်ကာကွယ်ထားသောချွဲများနှင့် သွေးအနည်းငယ်ပါဆင်းလာသည်။

၂။ မွေးလမ်းကြောင်းမှရေကြည်ဆင်းခြင်း

ဗိုက်မနာခင် (သို့မဟုတ်) ဗိုက်နာစဉ်အချိန်တွင်ရေမြွှာပေါက်ပြီး ရေဆင်းလာတတ်သည်။

၃။ ဗိုက်နာခြင်း

အစပိုင်းတွင် ၁၀ မိနစ် (သို့မဟုတ်) မိနစ် ၂၀ခြား (သို့မဟုတ်) ထို့ထက်ခြားပြီးဗိုက်နာတတ်သည်။ နာကျင်မှုများမှန်မှန်ဖြစ်လာပါက **(တစ်ခုနှင့် တစ်ခုကြားပုံမှန်အချိန်ဖြစ်ပါက)** မွေးဖွားခါနီးဗိုက်နာခြင်းဖြစ်သည်။ အထက်ပါလက္ခဏာများမှတစ်ခုခုပေါ်လာပါကမွေးဖွားရန်အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ရတော့မည်။

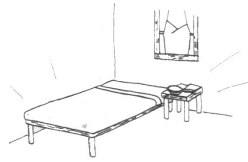
- သင်၏သားဖွားဆရာမအားဗိုက်စနာလာပြီဟုအသိပေးပါ။

➤ အန္တရာယ်ကင်းမီးဖွားခြင်းအတွက် **သန့် ၃ သန့်** ကို ကျင့်သုံးပါ။

၁။ သန့်ရှင်းသော လက်များ။



၂။ သန့်ရှင်းသော မီးဖွားရန်နေရာ။



၃။ သန့်ရှင်းသော ချက်ကြိုးဖြတ်ကိရိယာ။



- သားဖွားရန်အတွက်လိုအပ်သောပစ္စည်းများအဆင်သင့်ထားပါ။
- အစာအနည်းငယ်ဆက်စားပြီးရေဆာတိုင်းသောက်ပါ။
- အနားယူပါ။

သားဖွားခြင်းအဆင့် ၃ ဆင့်

ကလေးမွေးဖွားတိုင်းအောက်ပါ အပိုင်း ၃ ပိုင်းရှိသည်။

အဆင့် ၁။ ဤအဆင့်သည်သားအိမ်ခေါင်းစပွင့်ချိန်မှစပြီး သားအိမ်ခေါင်းလုံးဝ ပွင့်သွားသည့်အချိန်တွင်ဆုံးသည်။ သားဦးဖြစ်ပါကဤအဆင့်သည် ၁၀ နာရီမှ နာရီ ၂၀ (သို့မဟုတ်) ၎င်းထက်ပိုကြာတတ်သည်။ နောက်ကလေးများမွေးဖွားရာ ဌ ၇ နာရီမှ ၁၀ နာရီအထိကြာတတ်သည်။

အဆင့် ၂။ ဤအဆင့်သည်သားအိမ်ခေါင်းပွင့်သွားသည်အချိန်တွင်စတင်ပြီး ကလေးမွေးပြီးသွားသည့်အချိန်တွင်အဆုံးသတ်သည်။ ဤအဆင့်သည် ၂ နာရီ ထက်မပိုသင့်ပေ။

အဆင့် ၃။ ဤအဆင့်သည်ကလေးမွေးပြီးသွားသည့်အချိန်တွင်စတင်ပြီး အချင်း ကျလာသည့်အချိန်တွင်အဆုံးသတ်သည်။

အဆင့် ၁။ သားအိမ်ခေါင်းပွင့်လာခြင်း

အောက်ပါတို့ကိုစစ်ဆေးပါ။

၁) ဗိုက်စနာသည့်အချိန်နှင့်အချိန်မည်မျှခြား၍နာခြင်း။ အစပိုင်း၌နာကျင်မှု များသည် ၁၀ မိနစ်မှ မိနစ် ၂၀ခြားနာနေပြီးတစ်ခါနာလျှင်တစ်မိနစ် (သို့မဟုတ်) ထိုထက်နည်းလျက်ကြာသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ၂ မိနစ် မှ ၅မိနစ်ခြားနာပြီး တစ်ခါနာပါက တစ်မိနစ်ခွဲခန့်ကြာသည်။ တဖြည်းဖြည်းအနာစိတ်လာပြီး နာသောအချိန်ကြာလာသည်။ မွေးခါနီးလေပိုကြာလေဖြစ်သည်။

၂) **ရေမြှောပေါက်ပြီးသွားပြီလား။** ပေါက်ပြီးပါကမည်သည့်အချိန်တွင်ပေါက် ကြောင်းမေးပါ။

၃) **ကလေးခေါင်းအောက်ဘက်တွင်ရှိသလား။** မိခင်၏ဝမ်းဗိုက်အားစမ်း ကြည့်ပါ။ ကလေးသည်ဘေးတိုက်အနေအထား (သို့မဟုတ်) တင်ပါးဆုံအနေ

အထားရှိပါကမိခင်ကိုကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံသို့ခေါ်သွားပါ။
အမျိုးသမီးများအားအောက်ပါအချက်များအားပြုလုပ်ရန်တိုက်တွန်းပါ။

- လှုပ်လှုပ်ရှားရှားရှိခြင်း။
- အစာကြေလွယ်သောအစာစားခြင်း။
- သောက်လိုသမျှချိုသောအရည်နှင့် ရေနွေး၊ လက်ဖက်ရည် နွေးသောက်စေခြင်း။
- ဆီးမကြာခဏသွားစေခြင်း။
- ဗိုက်နာချိန်တွင်အသက်ပြင်းပြင်းနှင့် ပြေးပြေးရှုစေပြီး ကြားအချိန်တွင်ပုံမှန်အသက်မှန်မှန်ရှုစေပါ။
- တစ်ကယ်ညှစ်ချင်စိတ်ပေါ်လာမှညှစ်ခိုင်းပါ။



➤ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည်သားအိမ်ပွင့်လာရန်အထောက်အကူပြုသည်။ အနာအားလည်းသက်သာစေပြီး မိခင်အားလည်းပို၍တည်ငြိမ်လာစေသည်။

ဗိုက်နာနေစဉ်အမျိုးသမီးအားသူမအသက်သာခံအနေအထားကိုရွေးစေပါ။ အမျိုးသမီးအများစုသည် ၎င်းတို့ဒူးထောက်နေစဉ် ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်နေစဉ် (သို့မဟုတ်) ဒူးကွေး၍ထိုင်သည့်အနေအထားတို့တွင်မွေးဖွားရန်လွယ်ကူသည်။

ဒူးထောက်အနေအထား။

ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်သည့်အနေအထား။

ဒူးကွေး၍ခိုပြီးထိုင်သည့်အနေအထား။

အဆင့် ၂။ ကလေးထွက်လာအောင်ညှစ်ခြင်း။

ညှစ်ရန်အချိန်တန်သောလက္ခဏာများ (သားအိမ်ခေါင်းလုံးဝပွင့်သွားချိန်)

- မိခင်ကအလွန်ညှစ်ချင်စိတ်ရှိခြင်း။
- ဗိုက်နာသည့်အချိန်များ၌မိခင်၏အောက်ပိုင်းဖောင်းကြွလာပြီး မွေးလမ်းကြောင်းအဝတွင်ကလေးဦးခေါင်းတွေ့မြင်ရခြင်း။

ဆောင်ရွက်ရန်

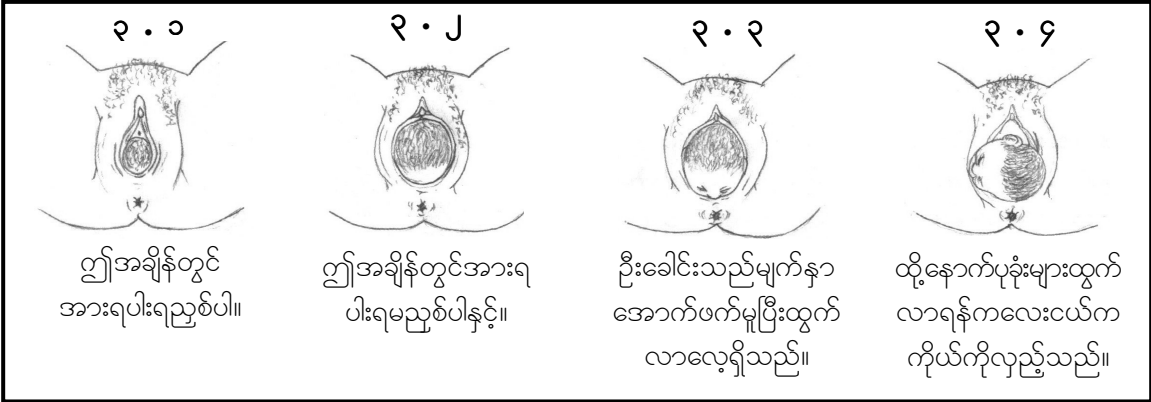
- မိခင်နားအမြဲနေပြီးသူမနှင့် ကလေးငယ်အခြေအနေကောင်းနေကြောင်းအားပေးပါ။
- ဗိုက်နာတိုင်းအလွန်ညှစ်ချင်စိတ်ပေါ်လာသည်။ မိခင်အားအသက်ဝအောင်ရှုစေပြီးဝမ်းသွားစဉ်ညှစ်သကဲ့သို့အားကုန်ညှစ်ထုတ်စေပါ။
- အကယ်၍အမျိုးသမီးသည် ၂ နာရီထက်ကြာပြီး ညှစ်နေရပါက ဗိုက်နာချိန်ကြာလွန်းခြင်းအကြောင်းဖတ်ကြည့်ပါ။

ဦးခေါင်းမွေးထုတ်ခြင်း။

ကလေးတိုးခြင်း (သားအိမ်ညှစ်ခြင်း) (Contraction) တစ်ခုနှင့် တစ်ခုကြားတွင်ပင်မွေးလမ်းကြောင်းအဝ၌ကလေးဦးခေါင်းတွေ့မြင်နေရပါက ဦးခေါင်းမွေးထုတ်ရန်အချိန်တန်ပြီဖြစ်သည်။

ဆောင်ရွက်ရန်။

- ၁) မိခင်အားအရမ်းမညှစ်ထုတ်စေဘဲဖြေးဖြေးညှစ်စေပါ။
- ၂) မိခင်၏အရေပြားကွဲထွက်ခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ရန်သားအိမ်ညှစ်ခြင်းများကြားတွင် ဦးခေါင်းအားဖြေးညှင်းစွာထွက်လာစေပါ။
- ၃) ဦးခေါင်းထွက်လာပြီဆိုပါကကလေး၏ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းအားသန့်ရှင်းသောအဝတ်ဖြင့်သုတ်ပေးပါ။



ပုခုံးများမွေးထုတ်ခြင်း။

ပုခုံးများထွက်လာခြင်းကိုကူညီရန်အောက်ပါတို့ကိုပြုလုပ်ပါ။

- ၁) ကလေးငယ်၏ဦးခေါင်းအားငြင်သာစွာထိန်းကိုင်ထားပြီးမိခင်၏ကျောဘက်သို့ဦးတည်ပေးပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်အရှေ့ဘက်ရှိပုခုံးအားအရင်ထွက်လာစေသည်။ ဦးခေါင်းအားဆွဲခြင်း၊ လိမ်ခြင်းများကိုမပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ၂) ကျန်ရှိသောခန္ဓာကိုယ်အပိုင်းကလွယ်ကူစွာထွက်လာလိမ့်မည်။ ကလေးအားပြုတ်မကျစေရန်သေချာစွာကိုင်တွယ်ပါ။

မွေးဖွားခါစကလေးကိုပြုစုခြင်း

ကျန်းမာသောကလေးသည်အသက်စရှုလာပြီးလက်နှင့်ခြေများလှုပ်လာကာချက်ခြင်းဆိုသလိုစဉ်လာမည်။ ကလေးအားပြုစုရန်

- ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းအားသန့်ရှင်းသောအဝတ်ဖြင့်သုတ်ပေးပါ။ ခွဲများကန်

ခန်းသွားစေရန်ကလေး၏ဦးခေါင်းအားခန္ဓာကိုယ်ထက်နှိမ့်ထားပါ။
အကယ်၍ခွဲများ၊ အရည်များ၊ များနေပါကခွဲစုပ်ထုတ်သည့် ကိရိယာနှင့်
စုပ်ထုတ်ပေးပါ။

- ကလေးအားသန့်စင်ပေးပြီးသောအခါသန့်ရှင်းသောအဝတ်ဖြင့်ပတ်
ထွေး၍မိခင်ထံသို့ချက်ခြင်းပေးပါ။ ကလေးအားနွေးထွေးစွာထားပါ။
- ကလေးအားမိခင်နို့ကိုချက်ခြင်းစို့စေပါ။ ကလေးကနို့စို့လိုက်ပါကမိခင်၏
သားအိမ်မှာတင်းလာပြီးသွေးထွက်ခြင်းကိုရပ်တန့်စေနိုင်သည်။ ထို့
အပြင်အချင်းအားလျှင်မြန်စွာကျလာစေသည်။
- ချက်ကြိုးဖြူလာပြီးသွေးခန့်ခြင်းရပ်သွားမှဖြတ်လိုက်ပါ။ မေးခိုင်ပိုးဝင်ခြင်းမှ
ကာကွယ်နိုင်ရန်ချက်ကြိုးအားကလေးခန္ဓာကိုယ်နားတိုးပြီးဖြတ်ပါ။

ချက်ကြိုးဖြတ်ရန်

၁။ ချက်ကြိုး၌သွေးခန့်ခြင်းရပ်သွားပြီးချိန်၌သန့်ရှင်းသောကြိုးဖြင့်ချည်ပါ။ ပထမ
အထုံးကိုကလေးမှလက်နှစ်လုံးအကွာတွင်ချည်ပြီး ဒုတိယအထုံးကို နောက်
လက်နှစ်လုံးအကွာတွင်ချည်ပါ။ ဓားပါး (ဘလိတ်ခါး) အသစ်ဖြင့် ၎င်းအထုံးနှစ်ခု
ကြားတွင်ဖြတ်ပါ။

အရေးကြီးမှတ်ချက်

မေးခိုင်ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်ချက်ကြိုးနှင့်ထိသမျှအရာအားလုံး
သည်သန့်ရှင်းရမည်။ ချက်ထဲသို့နွှင်း၊ ဆေးတို့ပတ်၊ သနပ်ခါး၊ သစ်ဥသစ်မြစ်မှ
ဖော်စပ်ထားသောဆေးများ၊ နွားချေးများမထည့်ရ။

မျက်စိများအားပြုစုပေးခြင်း

Gonorrhea သည်မျက်စိအားကွယ်စေနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးအတော်
များများသည် ၎င်းတို့၌ထိုပိုးကူးစက်ထားကြောင်းကိုမသိကြပေ။ ထိုကြောင့်
၁%အားရှိ tetracycline, erythromycin (သို့မဟုတ်) chloramphenicol မျက်စိ
ဆေးကိုကလေး၏မျက်စိများအတွင်းသို့မွှေးဖွားပြီးတစ်နာရီအတွင်းထည့်ပေးပါ။

အဆင့် ၃။ အချင်းကျလာခြင်း။

ကလေးငယ်သည်မိခင်၏ရင်ပတ်ပေါ်၌ထွေးပိုက်ထားစဉ်အချင်းကျရန်
အချိန်ရောက်လာမည်။

ချက်ကြိုးရှည်လာသည်ကိုတွေ့နိုင်ရန်မွှေးလမ်းကြောင်းအဝကိုစောင့်

➤ ကလေး၏အောက်မျက်
ခမ်းကိုဆွဲချ၍ဆေးအနည်း
ငယ်ထည့်ပေးပါ။



ကြည့်ပါ။ အချင်းသည်သားအိမ်နံရံမှစက္ကလာပြုဖြစ်သည်။ သွေးထွက်များခြင်း ရှိမရှိကိုဂရုစိုက်၍ကြည့်ပါ။ မိခင်အားအချင်းကိုညှစ်ထုတ်စေပါ။ **ချက်ကြိုးအား မဆွဲပါနှင့်။**

အကယ်၍အချင်းကျမလာသေးသော်လည်းသွေးဆင်းခြင်းမရှိလျှင် တစ်နာရီခန့်စောင့်ကြည့်နိုင်ပါသည်။



အချင်းကျလာရန် ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း။

- မိခင်အားဆောင်ကြောင့်ထိုင်၍ညှစ်စေပါ။ (သို့မဟုတ်) သူမအားပုလင်းထဲသို့လေမှုတ်သွင်းစေခြင်း။ (သို့မဟုတ်) ချောင်းဆိုးခြင်းကိုပြုလုပ်စေပါ။
- မိခင်အားဆီးသွားစေပါ။
- သားအိမ်ဝပ်သွားစေရန်ကလေးအားနို့စို့စေပါ။ (သို့မဟုတ်) တစ်စုံတစ်ယောက်အားမိခင်၏နို့သီးခေါင်းအားပွတ်ပေးစေပါ။
- ဤသို့ဆောင်ရွက်သော်လည်းအချင်းကျမလာသေးပါက **Oxytocin** ထိုးဆေး ၁၀ မီလီဂရမ်အားမိခင်၏ တင်ပါး (သို့) ပေါင်တွင်ထိုးပေးပါ။

အချင်းအားစစ်ဆေးခြင်း။

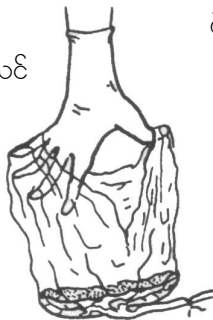
ပုံမှန်အားဖြင့်အချင်းသည်တစ်ခုလုံးကျလာလေ့ရှိသော်လည်းတစ်ခါတစ်ရံအစကလေးအထဲတွင်ကျန်ရှိနေတတ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ပါကနောက်ပိုင်းတွင်သွေးဆင်းခြင်းနှင့်ပိုးဝင်ခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။ အချင်း၏အထက်နှင့်အောက်ဘက်နှင့် ရေမြွှာ၏အမြွေးများကိုစစ်ဆေးပါ။



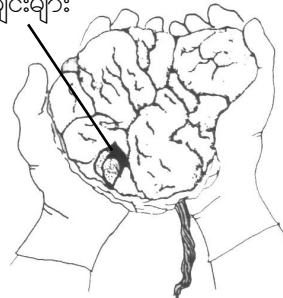
အကယ်၍မိခင်သည်သွေးဆင်းနေလျှင်(သို့)အချင်းမစုံလျှင်သွေးသွန်ခြင်းအကြောင်းဖတ်ကြည့်ပါ။

➤ အချင်းကျလာပါက၎င်းအားဇလုံထဲတွင်ထည့်ပြီး အချင်းစုံမစုံကိုစစ်ဆေးပါ။

အမြွေးများစုံလင်စွာပါရှိခြင်း။



ပဲ့နေသောအချင်းများ



မီးဖွားစဉ်အန္တရာယ်ရှိသောလက္ခဏာများ

- ၁) ရေမြွှာပေါက်သော်လည်းဗိုက်နာလာခြင်းမရှိခြင်း။
- ၂) ကလေးဘေးတိုက် အနေအထားရှိခြင်း။
- ၃) ကလေးမမွေးမီသွေးဆင်းခြင်း။
- ၄) ဗိုက်နာချိန် ကြာလွန်းခြင်း။
- ၅) အစိမ်းရောင် (သို့မဟုတ်) အညိုရောင်အရည်များဆင်းခြင်း။
- ၆) အဖျားဝင်ခြင်း။
- ၇) တက်ခြင်း။

၁။ ရေမြွှာပေါက်သော်လည်းဗိုက်မနာခြင်း။

အမျိုးသမီးအများစုသည်ရေမြွှာပေါက်ပြီး ၂၄ နာရီအတွင်းဗိုက်နာလာသည်။ အကယ်၍ရေမြွှာပေါက်ပြီးတစ်ရက်နှင့် တစ်ညကြာတွင်ဗိုက်မနာသေးပါကမိခင်ရောကလေးပါစိုးရိမ်ဖွယ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

ဆောင်ရွက်ရန်

- မိခင်၏ မွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့မည်သည့်အရာမှမထည့်ရပါ။
- အကယ်၍သူမတွင်အဖျားရှိနေပြီးမွေးလမ်းကြောင်းမှအနံ့ဆိုးထွက်နေပါကပိုးစဝင်နေပြီဖြစ်သည်။ သူမသည်ပဋိဇီဝအကြောဆေးလိုအပ်သည်။ **ကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံသို့သွားပါ။**
- ဗိုက်နာလာအောင်ပြုလုပ်ပါ။ ဝမ်းနှုတ်ဆေး (ကြက်ဆူဆီ) ၂ ဇွန်းသောက်ခြင်း (သို့) နို့သီးခေါင်းများပွတ်ပေးခြင်းပြုလုပ်ပေးပါ။ အကယ်၍ နာရီအနည်းငယ်ကြာပြီးဗိုက်မနာသေးပါကကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံသို့သွားပါ။

၂။ ကလေးဘေးတိုက်အနေအထားရှိခြင်း။

အကယ်၍ဗိုက်နာလာပြီးကလေး၏လက်စထွက်လာပါက ကလေးဘေးတိုက်ရှိနေရန်ဖြစ်တို့များသည်။ ကလေး၏အနေအထားအားစစ်ကြည့်ပါ။ ဘေးတိုက်အနေအထားရှိသောကလေးသည်မခွဲစိတ်ဘဲမွေးနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

ဆောင်ရွက်ရန်။

မိခင်အားဆေးရုံသို့ခေါ်သွားပါ။

အန္တရာယ်ရှိသည်!!
 ဗိုက်နာလာရန်မည်သည့်ထိုးဆေးမှမသုံးပါနှင့်။ ပြင်းထန်သောသားအိမ်ညှစ်ခြင်းဖြစ်နိုင်ပြီးမိခင် (သို့) ကလေးသေသွားနိုင်သည်။



၃။ ကလေးမမွေးမီသွေးဆင်းခြင်း။

ဗိုက်နာနေချိန်၌ပန်းရောင်အရည် (သို့မဟုတ်) ချွဲနှင့် သွေးညိုတို့ဆင်းလာခြင်းမှာပုံမှန်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍သွေးနီနီထွက်ပါကအချင်းသည်သားအိမ်မှကွာကျလာခြင်း (သို့) သားအိမ်ဝကိုဖုံးထားနေခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။ **လွန်စွာအန္တရာယ်များသည်။**

ဆောင်ရွက်ရန်။

မိခင်အားချက်ခြင်းဆေးရုံသို့ခေါ်သွားပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါကအကြောအားဆေးရည် (IV fluids) ချက်ခြင်းစသွင်းပေးသင့်သည်။

၄။ ဗိုက်နာချိန်ကြာလွန်းခြင်း။

အကယ်၍မိခင်သည်တစ်ရက်နှင့် တစ်ညကြာဗိုက်နာနေခြင်း (သို့မဟုတ်) ၂နာရီခန့်ညှစ်နေသော်လည်းကလေးထွက်လာမည့်လက္ခဏာမရှိခြင်းသည်ပြဿနာဖြစ်နိုင်သည်။

ဆောင်ရွက်ရန်။

- သားအိမ်ညှစ်ခြင်း (ဗိုက်နာခြင်း၊ ကလေးတိုးခြင်း) သည်တစ်ခါလျှင် တစ်မိနစ်မကြာဘဲ ၂ မိနစ်- ၃ မိနစ်ခြား၍လည်းမဖြစ်သေးလျှင် မိခင်အားအနားယူအိပ်ခိုင်းပါ။
- (သို့မဟုတ်) နို့သီးခေါင်းများကိုပွတ်ခိုင်းပြီးဗိုက်မနာသည့်ကြားအချိန်တွင်လမ်းလျှောက်ခိုင်းပါ။
- အရည်နှင့် အစာကြေလွယ်သောအစာများစားသောက်ခိုင်းပါ။ အသီးအနှံအရည်များနှင့် လက်ဖက်ရည်ချိုသည်သူမအတွက်ခွန်အားဖြစ်စေသည်။
- အကယ်၍မိခင်သည်ခြေကုန်လက်ပန်းကျပြီးဗိုက်နာနေသည်မှာ ၂၄ နာရီထက်ကျော်လာချိန် (သို့မဟုတ်) ၂နာရီကျော်ညှစ်ပြီးနေချိန်ဖြစ်ပါကကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံသို့ခေါ်သွားပါ။ ဆေးဝါးအကူ (သို့မဟုတ်) ခွဲစိတ်ရန်လိုနေပေလိမ့်မည်။

၅။ အစိမ်းရောင် (သို့မဟုတ်) အညိုရောင်အရည်များဆင်းခြင်း။

အစိမ်းရောင် (သို့မဟုတ်) အညိုရောင်အရည်များဆင်းခြင်းသည် ကလေးဒုက္ခရောက်နေသောလက္ခဏာဖြစ်သည်။

ဆောင်ရွက်ရန်။

- အကယ်၍ဗိုက်နာခါစအချိန် (သို့) မိခင်စတင်ညှစ်ခြင်းမရှိသေးပါက ဆေးရုံ၌မွေးဖွားရန်အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည်။
- အကယ်၍မိခင်သည် မီးဖွားခြင်းအဆင့် ၂ သို့ရောက်နေချိန်ဖြစ်ပြီး ကလေးမွေးလာတော့မည်ဆိုပါကမိခင်ကိုအားရပါးရညှစ်စေပြီး ကလေးကိုမြန်မြန်မွေးဖွားစေပါ။
- ကလေးဦးခေါင်းထွက်လာပြီးဆိုသည်နှင့် ၎င်း၏ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းအားအဝတ်သန့်သန့်ဖြင့်သုတ်ပေးခြင်း (သို့မဟုတ်) ခွဲစုပ်ကရိယာနှင့် ခွဲစုပ်ပေးပါ။
- ကလေး၏ဦးခေါင်းအားသူ့ခန္ဓာကိုယ်ထက်နိမ့်အောင်ထားပါ။



၆။ အဖျားဝင်ခြင်း။

အဖျားတက်ခြင်းသည်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း၏လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

ဆောင်ရွက်ရန်။

- အကယ်၍အမျိုးသမီးနဖူးကိုင်ကြည့်၍နွေးနေပါကသူမသည် အရည်များများသောက်ရန်လိုအပ်မည်။ သူမအား ရေအမြောက်အများ၊ လက်ဖက်ရည် (သို့မဟုတ်) ဆိုဒါတိုက်ပေးပါ။
- နာရီအနည်းငယ်ကြာလျှင်သူမအားဆီးသွားရန်သတိပေးပါ။
- အကယ်၍သူမသည်အပူချိန်အလွန်များနေပြီးချမ်းတက်လာပါက ကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံသို့ခေါ်သွားပါ။ သူမသည်ပဋိဇီဝဆေးချက်ခြင်းလိုအပ်နေသည်။ Ampicillin ၅၀၀ မီလီဂရမ်အား ၆ နာရီခြားတစ်ခါ တိုက်ကျွေးပါ။ (သို့မဟုတ်) Procaine penicillin ထိုးဆေး ၁.၂ သန်းအားကိုသူမ၏တင်ပါး (သို့မဟုတ်) ပေါင်တွင်းသို့ ၁၂ နာရီခြားတစ်ခါဆေးရုံသို့ရောက်သည်အထိထိုးပေးပါ။

၇။ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်း။

(တက်ခြင်း သို့မဟုတ် လက်များနှင့်မျက်နှာဖောရောင်လာခြင်း။)

- အကယ်၍မိခင်သည်တက်နေပါက—
- သူမ၏ဦးခေါင်းအားကာကွယ်နိုင်ရန်ခေါင်းအောက်တွင်တစ်ခုခုခံပေးပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါကဘယ်ဘက်လှဲပေးပါ။ သို့ရာတွင်သူမအားချုပ်မထားပါနှင့်။



- လျှာမကိုက်မိအောင်အဝတ်စတစ်ခုကိုသွားကြားထည့်ထားပေးပါ။
- သူမအားအေးနေအောင်ထားပါ။
- အရေးပေါ်သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးနိုင်ရန်စီစဉ်ပြီးအနီးဆုံးဆေးရုံသို့ ခေါ်ဆောင်သွားပါ။

ဖြစ်နိုင်ပါကအောက်ပါဆေးများမှတစ်မျိုးကိုပေးပါ။

- Magnesium sulfate ၅၀% ဆေး ရည်အားတစ်ခါလျှင် ၁၀ မီလီဂရမ်ကို တင်ပါးတစ်ဖက်စီတွင်ထိုးပေးပါ။ လိုအပ်လာက ၄ နာရီကြာလျှင်တစ်ခါ ထပ်ထိုးပါ။
- Diazepam

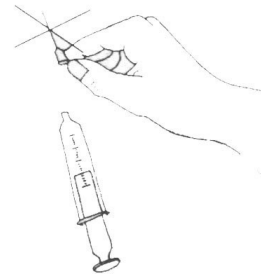
Diazepam ဆေးပေးခြင်း။

ဤဆေးကိုကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်သောဆေးပညာဝန်ထမ်း၏ညွှန်ကြားချက်အရသာပေးပါ။

တက်နေသောအမျိုးသမီးသည်ဆေးကိုမျိုးမချနိုင်သကဲ့သို့ diazepam အသားဆေးကိုတက်နေ စဉ်ထိုးပါကအစွမ်းမထက်ပါ။ ထို့ကြောင့် diazepam ထိုးဆေးရည် (သို့မဟုတ်) ကြိတ်၍ ရေနှင့်ဖျော်ထား သောဆေးလုံးကိုမိခင်၏စအိုထဲသို့ထည့်ပေးခြင်းမှာအသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည်။

Diazepam ဆေးရည် ။

- ပထမအကြိမ်တက်ပြီးလျှင် ဆေး ၂၀ မီလီဂရမ်ကိုသုံးပါ။
- Diazepam ဆေးရည်ပေးရန်ပထမဦးစွာဆေးကိုဆေးထိုးတံ ထဲသို့စုပ်ယူပြီး **အပ်ကိုနှုတ်လိုက်ပါ။**
- စအိုထဲသို့ဆေးထိုးတံကိုညင်သာစွာထည့်ပြီးဆေးထိုးသွင်း ကာ ၅မိနစ်ခန့်ကြာမှဆေးထိုးတံကို ထုတ်လိုက်ပါ။



Diazepam ဆေးလုံး။

- သင်၌ဆေးလုံးသာရှိပါကထိုဆေးကိုချေပြီးအမှုန့်ကြိတ်၍ရေနှင့်ရောနိုင်သည်။ ဆေးသည်ရနံ့နိုး ပြည့်ပျော်ဝင်မည်မဟုတ်ပေ။
- ဆေးလုံး ၂၀မီလီဂရမ်ကိုချေပါ။
- ထိုရောထားသောဆေးရည်ကိုအပ်ဖြုတ်ထားသော ဆေး ထိုးတံထဲသို့စုပ်ယူ၍စအိုထဲသို့ထည့်ပေးပါ။



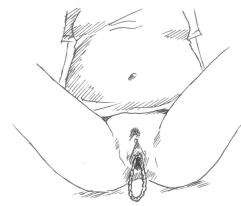
ခက်ခဲသောမီးဖွားခြင်းများ။

၁။ ကလေးမမွေးမှီချက်ကြိုးထွက်လာခြင်း

ကလေး၏ဦးခေါင်းမထွက်လာမှီချက်ကြိုးထွက်လာလျှင်ကလေးခေါင်းထွက်လာသောအခါချက်ကြိုးကိုဖိမိနိုင်သည်။ ထိုကလေးသည် အောက်စီဂျင်အရနည်းသောကြောင့်သေဆုံးခြင်း (သို့မဟုတ်) ဦးနှောက်ထိခိုက်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

ဆောင်ရွက်ရန်

- ကလေးသည်အလျှင်အမြန်ထွက်လာပြီးမွေးဖွားခါနီးဖြစ်ပါက ကလေးထွက်လာစေရန်အတွက်မိခင်အားဆောင့်ကြောင့်ထိုင်စေပြီးညှစ်နိုင်သမျှညှစ်စေပါ။
- ကလေးသည်အလျှင်အမြန်မထွက်လာပါကမိခင်ကိုဒူးနှင့် ရင်ခေါင်းထိနေသောလေးဘက်ထောက်အနေအထားဖြင့်နေစေပါ။ သူမအား မညှစ်ခိုင်းဘဲဆေးရုံသို့ခေါ်သွားပါ။



၂။ ကလေးအမွှာ

အကယ်၍မိခင်သည်ကလေးတစ်ယောက်ထက်မကကိုယ်ဝန်ဆောင်နေပါကကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံတွင်မွေးဖွားခြင်းသည်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

၃။ ကလေးလည်ပင်းတွင်ချက်ကြိုးရစ်ပတ်နေခြင်း

- တစ်ခါတစ်ရံချက်ကြိုးသည်ကလေး၏လည်ပင်းတွင်ရစ်ပတ်နေတတ်သည်။ ပုံမှန်အရဆိုလျှင်ချက်ကြိုးကိုဖြေလျော့ပြီးကလေး၏ဦးခေါင်း (သို့မဟုတ်) ပုခုံးပေါ်မှလျော့ထွက်စေနိုင်သည်။
- အကယ်၍ချက်ကြိုးသည်တင်းကြပ်စွာရစ်ပတ်နေပြီးကလေးကိုတုပ်သည်ဟုထင်ရပါက ချက်ကြိုးကို ၂ နေရာတွင်ချည်ပြီးဖြတ်တောက်ပစ်ရမည်။ သန့်ရှင်းသောကြိုးနှင့် ကပ်ကျေးကိုအသုံးပြုပါ။ မိခင် (သို့မဟုတ်) ကလေးကိုမညှစ်မိစေရန်သတိထားပါ။

၄။ တင်ပါးဆုံဖွားခြင်း

တင်ပါးဆုံဖွားခြင်းဆိုသည်မှာကလေးသည်တင်ပါးဆုံမှ အရင်ထွက်လာခြင်းကိုခေါ်သည်။ အကယ်၍သားဦးဖြစ်ပါကဆေးရုံတွင်မွေးဖွားခြင်းသည်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အကယ်၍အိမ်တွင်သာမွေးမည်ဆိုပါကအတွေ့အကြုံရှိသောသားဖွားဆရာမ (သို့မဟုတ်) ဆရာဝန်၏အကူအညီကိုတောင်းခံပါ။





သွေးထွက်များခြင်း (သွေးသွန်ခြင်း)

ကလေးမွေးဖွားပြီးချိန်တွင်အမျိုးသမီးမှသွေးအနည်းငယ်ဆင်းခြင်းမှာ သာမန်ဖြစ်သည်။ သို့သော်မွေးဖွားပြီးတစ်နာရီအတွင်းသွေးဆင်းမရပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သွေးအမြောက်အမြားဆင်းခြင်း (**၁နာရီအတွင်း ရေနှေးကြမ်း ပုဂံလုံး ၂ လုံးကျော် (သို့မဟုတ်) ထူသောအဝတ်စ ၂ခု စိုရွှဲအောင် (သို့) နို့ဆီဘူးတစ်ဘူးကျော်သွေးဆင်းခြင်း**) ဖြစ်နေပါကစိုးရိမ်စရာရှိသည်။

ဆောင်ရွက်ရန်။

- ၁) အရေးပေါ်အကူအညီတောင်းခံပါ။
- ၂) အကူအညီစောင့်နေစဉ်အောက်ပါအရာများကိုပြုလုပ်ပါ။

က) အချင်းမကျမှီသွေးသွန်ခြင်း

- မိခင်ကိုဆောင့်ကြောင့်ထိုင်စေပြီးအချင်းထွက်လာအောင်ညှစ်စေပါ။
- ဆီးသွားစေပါ။
- ကလေးကိုမိခင်နို့စို့စေခြင်း (သို့မဟုတ်) မိခင်နို့သီးခေါင်းကိုပွတ်ပေးခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ သားအိမ်ဝပ်သွားပြီးအချင်းကိုပယ်ထုတ်လိမ့်မည်။
- Oxytocin 10 မီလီဂရမ်ကိုတင်ပါး (သို့မဟုတ်) ပေါင်တွင်ထိုးပေးနိုင်သည်။

ခ) အချင်းကျပြီးမှသွေးသွန်ခြင်း

- မိခင်ကိုဆီးသွားစေပါ။
- မိခင်ကိုလှဲလျောင်းစေပြီး ကလေးကိုနို့စို့စေပါ။ အကယ်၍ကလေးကနို့မစို့ပါက မိခင်၏နို့သီးကိုပွတ်ပေးပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်သားအိမ်ကိုဝပ်စေပြီး သွေးထွက်ခြင်းကိုရပ်တန့်စေနိုင်သည်။
- ချက်နေရာရှိသူမ၏သားအိမ်အပေါ်ဘက်ကိုမာလာသည်အထိသေချာစွာ ပွတ်ပေးပါ။ သွေးတိတ်သည်အထိထိုနေရာအားပွတ်ပေးပါ။
- အကယ်၍သားအိမ်သည်ပွတ်သပ်ပြီးမိနစ်အနည်းငယ်ကြာသည်အထိမာလာခြင်းမရှိလျှင် (သို့မဟုတ်) သွေးဆက်လက်ဆင်းနေလျှင် ergometrine ၀.၂ မီလီဂရမ်သောက်ဆေးကိုတိုက်ပါ။ (သို့မဟုတ်) ၀.၅ မီလီဂရမ်ထိုးဆေးကို တင်ပါး (သို့မဟုတ်) ပေါင်၌ထိုးပေးပါ။
- အကယ်၍ ၁၀မိနစ်ကြာသော်လည်းသွေးဆက်ဆင်းနေမည်ဆိုပါက ergometrine ကို ယခင်အတိုင်းနောက်တစ်ကြိမ်ထပ်ပေးပါ။

အကယ်၍ မိခင်သည် ဆက်လက်၍ သွေးဆင်းနေပါက ကျန်းမာရေးဌာန

(သို့မဟုတ်) ဆေးရုံသို့ခေါ်သွားပါ။ သွေးသွင်းရန်လိုအပ်ပါကသွေးလှူနိုင်သော မိသားစုဝင် ၂ ဦးအားသူမနှင့် အတူသွားစေပါ။ တစ်ချိန်တည်းတွင်သွေးလန့်ခြင်း (shock) လက္ခဏာများကိုစောင့်ကြည့်ပါ။

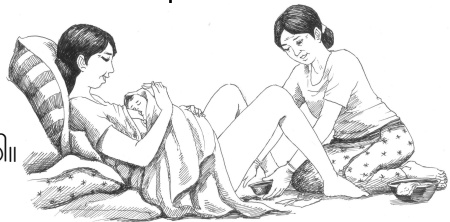
မွေးဖွားလာချိန်တွင်ကလေးအတွက်အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများ။

က) စောလွန်းစွာမွေးဖွားသော (သို့) သေးငယ်လွန်းသော ကလေး။

ဇွလမပြည့်မှီမွေးသောကလေးသည်စောလွန်းစွာမွေးဖွားသောကလေး ဖြစ်သည်။ ၂၅၀၀ ဂရမ် (သို့မဟုတ်) ၅ ပေါင်အောက်ရှိသောကလေးများသည် ငယ်လွန်းသောကလေးများဖြစ်သည်။ ဤကလေးများသည်အထူးစောင့်ရှောက်မှု ကိုလိုအပ်သည်။

ဆောင်ရွက်ရန်။

- မွေးလျှင်ချက်ခြင်းနွေးထွေးသန့်ရှင်းသောအဝတ်ဖြင့် ခြောက်သွေ့အောင်သုတ်ပါ။
- ကိုယ်လုံးထီးကလေးအား မိခင်၏ကိုယ်ပေါ်တွင်ကပ်တင်ပါ။ ကလေးအားအဝတ်များစောင်များဖြင့်ဖုံးထားပေးပါ။ ဦးခေါင်းကိုလည်းဂရုတစိုက်ဖုံးပေးပြီးအခန်းကိုလည်းနွေးထွေးစေပါ။
- မိခင်နို့စို့စေပါ။ ကလေးငယ်များသည်မိခင်နို့ကိုအနည်းဆုံး ၂ နာရီတစ်ခါ စို့ရန်လိုအပ်သည်။
- ကလေးအားရေမချိုးပေးပါနှင့်။ နွေးထွေးစေပါ။



ခ) အသက်မရှုသောကလေး

ကလေးငယ်သည်ချက်ကြီးဖြူလာပြီးချိန် (သို့မဟုတ်) အချင်းသားအိမ်မှ ကွာပြီး ၂ မိနစ် ၃ မိနစ်အတွင်း သူ့အလိုလိုအသက်ရှုလာလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ကလေးငယ်သည်စ၍အသက်မရှုပါကဦးနှောက်ကိုထိခိုက်နိုင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။

ဆောင်ရွက်ရန်။

ကလေးငယ်၏ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းပွင့်လင်းစေပြီးသူ၏ကျောနှင့် ခြေဖဝါးကို မြဲမြံပွတ်သပ်ပေးပါ။ အကယ်၍ ကလေးအသက်မရှုသေးပါက **ကယ်ဆယ်ခြင်း**

အသက်ရှူနည်း ကိုပြုလုပ်ပါ။

- ၁) ကလေးငယ်အားစားပွဲ (သို့မဟုတ်) ကြမ်းပြင်စသောမာသည့်မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ချထားပါ။
- ၂) ဦးခေါင်းအားအနောက်သို့အနည်းငယ်လှန်စေခြင်းဖြင့်လည်ချောင်းဖွင့်ဟပေးပါ။
- ၃) သင်၏ပါးစပ်အားကလေးငယ်၏နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ပေါ်အုပ်၍လေအနည်းငယ်အားဖြေးညင်းစွာကလေးကိုယ်ထဲသို့မှုတ်သွင်းပါ။ ၁မိနစ်လျှင်အကြိမ် ၃၀ ခန့်မှုတ်သွင်းပါ။ (ဤနှုန်းသည်သင်အနားယူချိန်အသက်ရှူသောနှုန်းထက်အနည်းငယ်မြန်သည်) လေမှုတ်သွင်းမှုတစ်ခု



နှင့်တစ်ခုကြားတွင်ကလေးငယ်အားအသက်ရှူထုတ်စေပါ။

၄) ကလေးငယ်၏ ဗိုက်နှင့် ရင်ပတ်တို့ နိမ့်လိုက်မြင့်လိုက်ဖြစ်လာလိမ့်မည်။ ဗိုက်နိမ့်မသွားပါက ကလေးငယ်၏ ဗိုက်ထဲသို့လေဝင်ရောက်သွားခြင်းဖြစ်သည်။ အဆုတ်ထဲသို့ရောက်မသွားပါ။ ကလေးငယ်၏ဦးခေါင်းကိုအနည်းငယ်အနောက်ဘက်ပြောင်းထားပေးပါ။

လည်ချောင်းတွင်မည်သည့်အရာနှင့်မျှမပိတ်ဆို့နေစေရန်စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

အရေးကြီးမှတ်သားချက်

ကလေးငယ်၏အဆုတ်များသည်အလွန်နူးညံ့သည်။ အကယ်၍ သင်သည်လေအားကြမ်းတမ်းစွာမှုတ်သွင်းပါကအဆုတ်အားပျက်စီးစေနိုင်သည်။ သင်၏ပါးစောင်ထဲမှလေများကိုမှုတ်သွင်းပါ။ အဆုတ် (ရင်ပတ်) မှလေများကိုမှုတ်သွင်းပါနှင့်။

မိခင်နှင့်ကလေးအားမီးတွင်းတွင်ပြုစုခြင်း

က) ကလေးမွေးပြီးခါစအချိန်မိခင်အားပြုစုခြင်း။

သွေးဆင်းခြင်းကိုမြန်မြန်ရပ်တန့်စေရန်မိခင်အားကလေးနို့တိုက်ရန် တိုက်တွန်းပါ။

ထို့အပြင်

- မိခင်၏သားအိမ်အပေါ်ဘက်ကိုစမ်းကြည့်ပါ။ မာပြီးလုံးနေ၍သူမ၏ ချက်နေရာလောက်တွင်ရှိနေရမည်။ အကယ်၍ပျော့နေပါကမိခင်အားဆီးသွားစေပြီးသားအိမ်မာလာသည်အထိပွတ်ပေးပါ။ သားအိမ်အားပျော့သွားခြင်းရှိမရှိစစ်ပေးပါ။ သွေးဆင်းခြင်းကိုစောင့်ကြည့်ပါ။ မိခင်အား၎င်း၏သားအိမ်အားစမ်းသပ်စေပြီးပျော့သွားပါကမည်သို့ပွတ်ပေးရမည်ကိုသင်ကြားပေးပါ။
- မိခင်၏မွေးလမ်းကြောင်းကိုစစ်ဆေးကြည့်ပါ။ အကယ်၍ကွဲရာသည်နက်ရှိုင်းရှည်လျားပါက (သို့) သွေးမတိတ်ပါကကျွမ်းကျင်သူကကွဲရာပြန်ချုပ်ပေးရန်လိုသည်။
- သူမဆာနေပါကစားစရာသောက်စရာများကျွေးပါ။

ခ) ကလေးအားပြုစုခြင်း

- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည်ကလေးအတွက်အကောင်းဆုံးအာဟာရဖြစ်သည်ကိုမိခင်အားနားလည်စေပါ။
- မိခင်အားကလေးကိုနွေးထွေးသန့်ရှင်းစွာထားပြီး ၎င်းကြိုက်သလောက်နို့ဖို့စေပါ။
- မွေးခါစရက်သတ္တပတ်များတွင်ကလေးငယ်များ မျက်စိမှအဝါရောင်ခွဲများထွက်လာတတ်သည်။ မျက်စိအားမိခင်နို့ရည် (သို့မဟုတ်) ရေကျက်အေးကိုအဝတ်ဖြင့်ဆွတ်၍ဆေးပေးနိုင်သည်။
- အကယ်၍ကလေး၏မျက်စိသည်နီခြင်း၊ ရောင်ခြင်းနှင့် ပြည်ထွက်ခြင်းရှိနေပါကသူ့ကိုကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် ပြသရမည်။



ဂ) ချက်ကိုပြုစုခြင်း။

- ချက်ကို သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့စွာထားရမည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက အရက်ပျံ့နှင့် သန့်ရှင်းသောအဝတ်စဖြစ်ဆေးပေးရမည်။ ၎င်းသည် အရောင်မည်းလာပြီးပထမအပတ်၌ကြွေကျလာမည်။
- ချက်ကိုအုပ်ထားစရာမလိုပါ။ သို့သော်ယင်ကောင်နှင့် ဖုံတို့ရှိနေပါက အလွန်သန့်ရှင်းသောပတ်တီးစ (သို့မဟုတ်) အဝတ်စဖြင့် လျော့လျော့လေးဖုံးအုပ်ထားပေးပါ။
- အကယ်၍ချက်ပတ်လည်တွင် နီလာခြင်း (သို့မဟုတ်) ပြည်တည်ခြင်းရှိပါ

ချက်၌ပိုးဝင်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ကလေးအားကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် ချက်ခြင်းပြသပြီးပဋိဇီဝဆေးစတင်ပေးရလိမ့်မည်။

မွေးကင်းစကလေးငယ်မေးခိုင်းရောဂါ။

မွေးကင်းစကလေးများ၌တွေ့ရသောမေးခိုင်းရောဂါ၏အန္တရာယ်လက္ခဏာ

- အဖျားဝင်ခြင်း။
- နို့မစို့နိုင်တော့ခြင်း။
- အမြင့်နေခြင်း။
- အသက်ရှူမြန်ခြင်း။
- ကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ်တောင့်တင်းလာခြင်း။



ဆောင်ရွက်ရန်။

ကလေးအားကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံသို့ ချက်ခြင်းခေါ်သွားပါ။ အကယ်၍ဆေးရုံသည် ၂ နာရီကျော် ခရီးအကွာအဝေးတွင်ရှိပါကသင်ဆေးထိုးတတ်လျှင် benzylpenicillin 100,000 ယူနစ်အားဆေးထိုးပေးပါ။

ကလေးမွေးပြီးမိခင်သစ်အားပြုစုခြင်း။

ကလေးများပြုစုမှုလိုအပ်သကဲ့သို့ပင်မိခင်သည်လည်းပြုစုမှုလိုအပ်သည်။ အများအားဖြင့်ကလေးအားပြုစုနေခြင်းဖြင့်အလုပ်ရှုပ်နေလေ့ရှိပြီး မိခင်၏ လိုအပ်ချက်များကိုမေ့နေတတ်သည်။



- **ပိုးဝင်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်** လိင်ဆက်ဆံခြင်း (သို့မဟုတ်) မွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့ တစ်စုံတစ်ရာထည့်ခြင်းကိုသွေးထွက်မရပ်မခြင်းရှောင်ကြဉ်ရမည်။

- သူမသည်အနည်းဆုံး ၆ ပတ်ခန့်ကောင်းမွန်စွာအနားယူရမည်။

- တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးရှိရမည်။ သူမ၏ လိင်အင်္ဂါများကိုသန့်ရှင်းစွာထားရမည်။ ကလေးမွေးပြီးတစ်ပတ်အတွင်းရေထဲတွင်မထိုင်ပါနှင့်။



- ပုံမှန်ထက်အစာပိုစားရန်လိုအပ်သည်။ သူမသည်မိခင်ကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့လိုအပ်

သော့ခွန်အားရရန်နှင့် နာလန်ထူနိုင်ရန်ငါး၊ အသား၊ ပဲများ၊ သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုစားနိုင်သည်။



- အရည်များများသောက်ရမည်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည်နောက်ထပ်ကိုယ်ဝန်မနီးကပ်စေရန်ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။
- အကယ်၍သူမွေးလမ်းကြောင်း၌ပြုရာရှိပါကသန့်ရှင်းစွာထားရမည်။ အဝတ်ကိုရေနှေးဖြင့်ဆွတ်၍သူမခံစားရသက်သာရန်နှင့် အနာကျက်မြန်စေရန်အုပ်ပေးနိုင်သည်။ အကယ်၍အဏ်ရာကပူလောင်နေပါကဆီးသွားချိန်၌လိင်အင်္ဂါပေါ်တွင်ရေလောင်းပေးနိုင်သည်။

• အကယ်၍ဆေးရွက်များသုံး၍အနာကျက်လာအောင် ပြုလုပ်ပေးမည်ဆိုပါက ထိုအရွက်အားလုံးသည်သန့်ရှင်းနေရမည်။ **ပြုတ်ထားပါကအကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ မွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့မည်သည့်ဆေးရွက်မှမထည့်ပါနှင့်။**

• သူမ၏ကျန်းမာရေးအတွက်မိသားစုစီမံကိန်းများကိုလိင်ပြန်လည်မဆက်ဆံမီစတင်သုံးသင့်သည်။ သို့မဟုတ်ပါကချက်ခြင်းကိုယ်ဝန်ပြန်ရနိုင်သည်။

မီးဖွားပြီးရက်အနည်းငယ်အတွင်းသတိပြုရမည့်အန္တရာယ်လက္ခဏာများ။

က) သွေးဆင်းခြင်း။

မီးဖွားပြီးတစ်ရက်ကျော်တွင်သွေးစတင်ဆင်းလာပါကအချင်းအစများသားအိမ်တွင်း၌ကျန်နေခဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။



သွေးသွန်ခြင်း၏အန္တရာယ်လက္ခဏာများ။

- မီးဖွားပြီးပထမရက်တွင်ရာသီခံအဝတ် (သို့) အဝတ်ထူ ၂ခုထက်ပို၍တစ်နာရီအတွင်းစိုရွှဲနေခြင်း။
- မီးဖွားပြီးပထမရက်ကျော်လျှင်ရာသီခံအဝတ် (သို့) အဝတ်ထူတစ်ခုထက်ပို၍တစ်နာရီအတွင်းစိုရွှဲစေခြင်း။
- သွေးအနည်းငယ်အဆက်မပြတ်ဆင်းခြင်း။

ဆောင်ရွက်ရန်။

၁) သားအိမ်၏အပေါ်ဘက်အားအလွန်မာသွားပြီးသွေးဆင်းရပ်သွားသည်အထိ ပွတ်သပ်ပေးပါ။ ကလေးအားနို့စို့စေပါ။ (သို့မဟုတ်) သူမ၏နို့သီးခေါင်းအား ပွတ်သပ်ပေးပါ။

၂) Ergometrine 0.5 မီလီဂရမ်အသားဆေးထိုးပေးပါ။

၃) အကယ်၍သွေးဆင်းခြင်းမရပ်ပါကဆေးကုသမှုခံယူပါ။ သူမအားဆေးရုံ သို့ခေါ်သွားစဉ်တွင်သူမ၏သားအိမ်အားဆက်၍ပွတ်ပေးပါ။

၄) ရောဂါပိုးဝင်သည့် လက္ခဏာများရှိပါကသားအိမ်၌ပိုးဝင်ခြင်းအတွက်သုံးသော ဆေးများအတိုင်းဆေးပေးပါ။

ခ) သားအိမ်၌ပိုးဝင်ခြင်း

သားအိမ်၌ပိုးဝင်ခြင်းသည် အလွန်ပင်အန္တရာယ်များသည်။ ချက်ခြင်း မကုသပါကထိုအမျိုးသမီးသည်မြဲခြင်း၊ အသက်ဆုံးရှုံးတို့ဖြစ်နိုင်သည်။

သားအိမ်၌ပိုးဝင်ခြင်း၏အန္တရာယ်လက္ခဏာများ။

- အဖျားဝင်လာခြင်း၊ ချမ်းတုန်လာခြင်း။
- ဗိုက်နာ၍အထိမခံနိုင်အောင်ဖြစ်လာခြင်း။
- မွေးလမ်းကြောင်းမှအနံ့ဆိုးရှိသောအရည်များဆင်းခြင်း။



၁။ အကယ်၍ထိုလက္ခဏာများရှိပါကအောက်ပါဆေးညွှန်းအတိုင်း တစ်ခုခု ကိုပေးပါ။

- **ပထမဦးစားပေး။** Amoxicillin ၅၀၀ မီလီဂရမ်ကို တစ်နေ့လျှင် ၃ကြိမ် ကို ၁၀ရက်တိုက်ကြွေးသည့်အပြင် Metronidazole ၅၀၀မီလီဂရမ် ကိုတစ်နေ့ ၂ကြိမ်၁၀ရက်တိုက်ကြွေးပါ။

- **ဒုတိယ ဦးစားပေး။** Procaine penicillin ၈၀၀၀၀ (ရှစ်သိန်း) ယူနစ် အားတင်ပါးတွင် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ၇ ရက် ဆေးထိုးပါ။ ပစ္စည်းကိရိယာ စုံလင်သောကျန်းမာရေးဌာနတွင်ထိုးပေးပါ။

၂။ သူမအားအရည်များများသောက်ခိုင်းပါ။ နောက်တစ်ရက်တွင်မသက်သာ လာပါကအနီးဆုံးဆေးရုံသို့ခေါ်သွားပါ။

အထူးလိုအပ်ချက်များရှိသော အမျိုးသမီးများ

က) ကိုယ်ဝန်ဆုံးရှုံးခြင်း (သားလျော့သားပျက်ခြင်း)

သားလျော့သားပျက်ခြင်းဆိုသည်မှာ သန္ဓေသားပြည့်စုံစွာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုမရှိမီ ကိုယ်ဝန်ဆုံးရှုံးခြင်းကို ခေါ်သည်။

များသောအားဖြင့် သားလျော့သားပျက်ခြင်းကို ကိုယ်ဝန် ပထမ ၃ လတွင် တွေ့ရတတ်သည်။ သားလျော့သားပျက်ဘူးသော အမျိုးသမီးသည် နောက်တစ်ကြိမ် ပုံမှန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ပြီး ကျန်းမာသော ကလေးကို ရနိုင်သည်။

သားလျော့သားပျက်ခြင်း၏ လက္ခဏာမှာ နာကျင်ခြင်းနှင့် သွေးဆင်းခြင်း ပင်ဖြစ်သည်။ သွေးဆင်းခြင်းသည် လစဉ် ပုံမှန် သွေးဆင်းသည့် အတိုင်း စဆင်းလာပြီး နောက်မှ များများနှင့် မြန်မြန် ဆင်းလာသည်။ ၎င်းသွေးထဲတွင် အသားစနှင့် သွေးခဲများ ပါလာတတ်သည်။

အကယ်၍

- သွေးဆင်းခြင်းနှင့် နာကျင်ခြင်းသည် ရက်အနည်းငယ်ကျော် ဆက်လက် ဖြစ်နေခြင်း။
- သာမန် ရာသီထက် များစွာ ပို၍ သွေးဆင်းခြင်း။
- (သို့မဟုတ်) အဖျားတက်ခြင်း၊ အနံ့ဆိုးရှိသော အရည်မွှေးလမ်းကြောင်းမှ ဆင်းလာခြင်းတို့ ဖြစ်နေပါက သန္ဓေသား၏ အကြွင်းအကျန် တချို့သည် သားအိမ်တွင်း၌ ကျန်နေသေး မည်။ ဤသို့ ဖြစ်ခြင်းကို **မပြီးပြတ်သော (သို့) မစုံလင်သော သားလျော့သားပျက်ခြင်း** ဟု ခေါ်သည်။

ဤသို့ ဖြစ်ပြီးနောက် သွေးအများအပြား ဆင်းခြင်း၊ အန္တရာယ်များသော ပိုးဝင်ခြင်း၊ အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်သော ဆေးဝန်ထမ်းက သားအိမ်ခြစ်ထုတ်ပေးရန် ကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံသို့ သွားသင့်သည်။ သားလျော့သားပျက်ပြီး သီတင်း ၂ ပတ်အတွင်း အမျိုးသမီးသည် အနားယူပြီး အလေးအပင်မခြင်းကို ရှောင်ရမည်။ သူမ၏ မွေးလမ်းကြောင်းအတွင်း ပိုင်းအား ရေမဆေးရ။ သူမ၏ သားအိမ်သည် ပွင့်နေဆဲ ဖြစ်၍ ပိုးမဝင်သွားစေရန် အတွက် သွေးမတိတ်မခြင်း လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ရှားရမည်။

အမျိုးသမီးအတော်များများသည် သားလျော့သားပျက် ဖြစ်ပြီးပါက အလွန်ဝမ်းနည်းနေတတ် ကြသည်။ တချို့မှာ မဖြစ်ချေ။ ဤအဖြစ်အား လုံးသည် ပုံမှန်ပင် ဖြစ်သည်။ သားပျက်ဘူးသော အခြားအမျိုးသမီးများနှင့် စကားပြောပေးခြင်းဖြင့် ခံစားမှုကို သက်သာနိုင်စေသည်။



➤ ကလေးလိုချင်သော အမျိုးသမီးများသည် သားလျော့သားပျက်သွားပါက အလွန်ဝမ်းနည်းနေတတ်သည်။



➤ အကူအညီလိုသောသူ သင့်ထံသို့လာရန်မစောင့်ပါ နှင့်။ သင်သူတို့ထံသို့သွားပါ။

➤ ကလေးသေဆုံးသွား သောမိခင်များသည်အထူး စောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပံ့ပိုးမှု လိုအပ်သည်။

ခ) မိမိကိုယ်နှင့် ကလေးကိုပြုစုရန်ခက်ခဲနေသောအမျိုးသမီးများ ကိုကူညီခြင်း

အချို့အမျိုးသမီးများသည်ခက်ခဲစွာမီးဖွားခဲ့ပြီးမွေးပြီးနောက်ပြဿနာ ရှိခြင်း၊ ကလေးငယ်မကျန်းမမာဖြစ်ခြင်းများကိုကြုံတွေ့ကြရသည်။

မိမိကိုယ်နှင့် ကလေးများကို ပြုစုရန်အခက်အခဲရှိသောအမျိုးသမီးများမှာ

- အလွန်ဆင်းရဲသော မိခင်၊
- အလွန်အသက်ငယ်သောမိခင်၊
- ဉာဏ်ရည်နွေးသောမိခင်၊
- အာဟာရချို့တဲ့သော (သို့မဟုတ်)

နာမကျန်းဖြစ်သောကလေးများရှိသောမိခင်များဖြစ်သည်။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူကဤသို့သောမိခင်များအား ဂရုစိုက်အစားအစာ၊ စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ခင်မင်မှုတို့ကိုပေးပါကမိခင်နှင့်ကလေးနှစ်ဦးစလုံးအတွက် အခြေအနေများစွာကောင်းမွန်ထူးခြားလာစေနိုင်သည်။

ဂ) ကလေးသေဆုံးခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံမည်သို့ပင်ပြုစုလုပ်ဆောင်ပေးစေကာမူကလေးသေဆုံး သွားတတ်သည်။ ဤအချိန်သည်မိခင်အတွက်အလွန်ခက်ခဲသောအချိန်ဖြစ် သည်။ ကြီးမားသောဝမ်းနည်းခြင်းနှင့် ဆုံးရှုံးခြင်းတို့ကိုခံစားရသည်။ တစ်ချိန်ထဲ မှာပင်အခြားကလေးမွေးပြီးခါစမိခင်များကဲ့သို့ပင်သူမသည်အနားယူရန်နှင့် ပြန်လည်အားဖြည့်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

- သူမ၏နို့အုံများနာကျင်နေလိမ့်မည်။ အထူးသဖြင့်ကလေးမွေးပြီး ၃ ရက်မြောက်တွင်နို့ရည်များပြည့်လာချိန်၌ဖြစ်သည်။ သန့်ရှင်းသောရေ အေးဆွတ်ထားသောအဝတ်ဖြင့်အုံပေးခြင်းဖြင့်သက်သာစေနိုင် သည်။
- နို့ဦးရည်နှင့်ပုံမှန်နို့ရည်ကိုမညစ်ထုတ်ရ။ ညစ်ထုတ်ခြင်းဖြင့်နောက် ထပ်နို့ပိုထွက်လာစေလိမ့်မည်။
- နို့အုံ၌ပိုးဝင်ခြင်းလက္ခဏာရှိမရှိစောင့်ကြည့်ပြီးလိုအပ်ပါက ဆေးကုသမှု ကိုခံယူပါ။
- နောက်တစ်ကြိမ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မီအနည်းဆုံး ၃ လခန့်စောင့်ပါ။ အမျိုးသမီး၏ခန္ဓာကိုယ်သည်ပြန်လည်ကျန်းမာရန်လိုအပ်သည်။
- မိသားစုစီမံကိန်းကိုအမြန်ဆုံးစတင်အသုံးပြုပါ။

- သူမသည်အထူးစောင့်ရှောက်မှု၊ ကြင်နာမှုနှင့် အားပေးမှုကိုလိုအပ်သည်။

ဖခင်များအတွက်

က) ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်

- သင့်အမျိုးသမီးအားဂရုစိုက်ပြုစုပါကသူသည်စိတ်ရောကိုယ်ပါအားရှိလာမည်။
- သူမလုပ်နေကျအလုပ်များကိုသင်မလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါကကူညီနိုင်မည့်သူတစ်ဦးအားရှာပေးပါ။
- သူမအားအာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာများစားစေပြီးကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုခံယူစေပါ။

ခ) မီးဖွားချိန်

ဗိုက်နာချိန်နှင့် မီးဖွားချိန်တွင်အားရှိ၍လုံခြုံမှု ခံစားရစေရန်သင့်ဖုန်းအား ဤသို့ကူညီနိုင်သည်။

- အိမ်တွင်ရေနှင့် အစားအစာလုံလောက်စွာထားရှိပါ။
- သားဖွားဆရာမ (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးလုပ်သားအား မီးဖွားရာတွင်ကူညီနိုင်ရန်ခေါ်လာပေးပါ။
- အခြားကလေးများကိုကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပေးပါ။
- အကယ်၍မွေးဖွားစဉ်တွင်သူမ၏အနားတွင်နေနိုင်ပါကသူမအတွက် ကိုယ်ရောစိတ်ပါအထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ အခြေအနေကောင်းမွန်ကြောင်းသူမအား အားပေးပါ။ သူမသောက်နိုင်ရန်ရေပေးပါ။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ဗိုက်နာစဉ်ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ခြင်းတွင်ကူညီပါ။ (သို့မဟုတ်) ကျောပွတ်ပေးပါ။

➤ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်၊ မွေးဖွားစဉ်နှင့် မီးတွင်းချိန်များတွင်မိခင်နှင့်ကလေးအတွက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သောလက္ခဏာများကို သတိထားကြည့်ပေးပါ။ လိုအပ်ပါကအကူအညီတောင်းခံပါ။

ဂ) မီးတွင်းအချိန်

- ပြန်လည်အားပြည့်ကျန်းမာလာရန်အတွက်မီးဖွားပြီး ပထမ ၆ ပတ်သည် အမျိုးသမီးအတွက်အလွန်အရေးကြီးသည်။
- ထိုအချိန်အတွင်း၌သူမသည်အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာများလိုအပ်ပြီး ကောင်းကောင်းအနားယူရန်လည်းလိုအပ်သည်။ သူမပို၍



အနားယူနိုင်ရန်သူမအလုပ်များကိုကူညီလုပ်ကိုင်ပေးနိုင်သည်။
ဥပမာ - ရေခပ်ခြင်း၊ ထင်းရှာခြင်း (သို့မဟုတ်) ထမင်းဟင်းချက်ခြင်း။

- သူမအားမကူညီနိုင်ပါကကူညီနိုင်သူရှာပေးပါ။
- ဇနီးအိပ်စက်အနားယူနိုင်ရန်ကလေးငယ်အားအချိန်ယူ၍ချီပိုက်ပြုစုပေးပါ။ သံယောဇဉ်လည်းပိုတွယ်လာနိုင်သည်။
- ဇနီးသည်သွေးဆင်းမရပ်မခြင်းသားအိမ်ပိုးမဝင်ရန်လိင်ဆက်ဆံခြင်းရှောင်ရှားပါ။

ဃ) မိသားစုစီမံကိန်း

- မိခင်ရောကလေးပါကျန်းမာစေရန်ကိုယ်ဝန်တစ်ခုနှင့် တစ်ခုကြား ၂ နှစ်ခန့်စောင့်ပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။
- မိသားစုစီမံကိန်းဆေးခန်းသို့သင်၏အမျိုးသမီးနှင့်သွားပြီးမည်သည့်နည်းအကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ကိုစုံစမ်းဆုံးဖြတ်ပါ။ ထို့နောက်ထိုနည်းကိုနှစ်ဦးလုံးတာဝန်ယူအသုံးချပါ။

ပြောင်းလဲမှုအတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်း

သားဖွားအရွယ်အမျိုးသမီးများ၏အသက်ကိုကယ်ဆယ်နိုင်ရန်ကူညီခြင်း။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် မီးဖွားချိန်တွင်ဖြစ်တတ်သောသေဆုံးမှုနှင့် ဒဏ်ရာရမှုများကိုလျော့နည်းသွားစေရန်

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်၊ မွေးဖွားစဉ်နှင့် မွေးပြီးချိန်များ၌ဖြစ်တတ်သော အန္တရာယ်ရှိသည့်လက္ခဏာများကိုသင်ယူလေ့လာပါ။
- အကူအညီမလိုအပ်မီမည်သို့အကူအညီရနိုင်ကြောင်းကိုကြိုတင်စိစဉ်ထားပါ။
- ခက်ခဲသောမီးဖွားမှုတွင်ကူညီနိုင်ရန်အရေးပေါ်သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ ငွေရေးကြေးရေးနှင့် သွေးလျှူခြင်းတို့ကိုအသိုင်းအဝိုင်းထဲတွင်စီစဉ်ပွဲစည်းထားပါ။
- ဒေသခံခေါင်းဆောင်များနှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေး၍အဝေးမှလာသောလူနာများမီးဖွားမီနေထိုင်ရန်ဆေးရုံအနီးတွင်အဆောင်ငယ်များဆောက်ထားပေးပါ။

ကျွမ်းကျင်သောသားဖွားဆရာမများကအမျိုးသမီးများ အသက်ကိုကယ်ဆယ်နိုင်ပုံ။

- အန္တရာယ်များသောကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်းများမှကာကွယ်နိုင်ရန်နှင့် အမျိုးသမီးများအားကလေးမနီးလွန်းစေရန်မိသားစုစီမံကိန်းဝန်ဆောင်မှုများရှိစေပါ။
- STDs ကုသခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းကိုသားဖွားအရွယ်အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအားလုံးအတွက်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- ကိုယ်ဝန်မရှိသောသူအပါအဝင်အမျိုးသမီးများအားလုံး မေးခိုက်ကာကွယ်ဆေးရရှိစေပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်၊ မွေးဖွားစဉ်၊ မွေးဖွားပြီးချိန်တွင်တွေ့ရသောပြဿနာများကိုသိရှိရန်လေ့လာသင်ယူထားပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ပြဿနာရှိနေသောအမျိုးသမီးများအားအရေးပေါ်သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးရှိသောကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဆက်သွယ်ပေးထားပါ။
- အရံသားဖွား၊ လက်သည်နှင့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအား ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မီးဖွားစဉ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းမှကာကွယ်နည်း၊ အန္တရာယ်ရှိသောလက္ခဏာများသတိပြုနည်း၊ ကုသနည်းများသင်ကြားပေးပါ။
- အမျိုးသမီးများအားကလေးကိုအနည်းဆုံး ၂ နှစ်မျှ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန်အားပေးပါ။
- အောက်ပါအရာများပါရှိသောဆေးသေတ္တာထားရှိပါ။
 - ကလေးမွေးပြီးပါကသွေးသွန်ခြင်းကိုကာကွယ်ရန်နှင့် ထိန်းချုပ်ရန် Oxytocin နှင့် ergometrine ဆေး။
 - ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းကိုကုသရန်ပဋိဇီဝဆေးများ။
 - အသားဆေး (IM) ထိုးပေးရန်ကိရိယာများ။
 - ကိုယ်ဝန်ဆိုင်တက်ခြင်းကုသရန်ဆေးများ။
 - လက်အိတ်များ (သို့မဟုတ်) သန့်ရှင်းသောပလတ်စတစ်အိတ်များ။
 - ဓားပါးအသစ်များ။
 - ဝမ်းချူအိတ် (သို့မဟုတ်) ဘူး။

