

အခန်း ၁၈ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း



မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည်ရှေးအကျဆုံးနှင့် ကျန်းမာမှုအရှိဆုံးအလေ့အထ များထဲမှတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

မိခင်နို့သည်အဘယ်ကြောင့်အကောင်းဆုံးဖြစ်ခြင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအရေးပါပုံ

- မိခင်နို့ရည်သည်လနစဉ်ကာလတွင်ကလေးကျန်းမာစွာကြီးထွားရန် နှင့် သန်စွမ်းရန်ပြည့်စုံသည့်တစ်မျိုးတည်းသောအစာဖြစ်ပါသည်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည်သားဖွားပြီးသားအိမ်မှသွေးဆင်းခြင်းရပ် တန့်ရန်အထောက်အကူပြုသည်။
- မိခင်နို့ရည်သည်ကလေးငယ်အားဆီးချို၊ ကင်ဆာနှင့် ဝမ်းသွားခြင်း၊ နမိုး နီးယားစသောနာမကျန်းဖြစ်မှုများနှင့် ကူးစက်ရောဂါများမှအကာ အကွယ်ပေးပါသည်။ မိခင်၏နာမကျန်းမဖြစ်ရန်ခံနိုင်ရည်သည် ၎င်း တို့၏နို့ရည်မှတဆင့်ကလေးငယ်သို့ရောက်ရှိသွားသည်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည်မိခင်အားရင်သားကင်ဆာ၊ သားအိမ်ကင် ဆာနှင့် အရိုးပွခြင်းမှကာကွယ်ပေးပါသည်။
- မိခင်ကရင်သွေးအားနို့တိုက်သောနို့သည်အမြဲတမ်းသန့်ရှင်းနေ၊ အဆင် သင့်ဖြစ်နေပြီးရှိသင့်သောအပူချိန်လည်းအမြဲတမ်းဖြစ်နေပါသည်။

➤ မွေးပြီးပထမဖလအ တွင်းကလေးငယ်အားမိခင် နို့တစ်မျိုးတည်းသာတိုက် ကျွေးပါ။

- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည်မိခင်နှင့်ရင်သွေးကြားပို၍သံယောဇဉ်ဖြစ်စေပြီးလုံခြုံမှုကိုခံစားရစေပါသည်။
- အချို့သောအမျိုးသမီးများအတွက် ၎င်းတို့၏ကလေးငယ်အား မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာတိုက်ကျွေးခြင်းသည်မိခင်အားနီးကပ်စွာကိုယ်ဝန်ထပ်မံရရှိခြင်းမှကာကွယ်ပေးပါသည်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည်အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။

အခြားအရာများတိုက်ကျွေးခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြင်း

နို့ဘူး (သို့မဟုတ်) နို့မှုန့်ဖျော်တိုက်ခြင်းသည်အများအားဖြင့် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။ နို့ဘူး (သို့မဟုတ်) နို့မှုန့်ဖျော်၍တိုက်ကျွေးခြင်းခံရသောကလေးသန်းပေါင်းများစွာသည်အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သေဆုံးခြင်းတို့ဖြစ်လာတတ်ကြပါသည်။

- နို့မှုန့်နှင့် နို့ဆီ၊ နို့စိမ်း (သို့) အခြားတိရစ္ဆာန်နို့များတိုက်ကျွေးခြင်းသည် ရင်သွေးအားရောဂါပိုးများမှအကာအကွယ်မပေးနိုင်ပါ။
- နို့မှုန့်နှင့် အခြားသောနို့များသည်နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းတို့ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ နို့ဘူး၊ နို့သီးခေါင်းနှင့် ဖျော်စပ်ရာတွင်အသုံးပြုသောရေတို့သည်လုံလောက်စွာဆုကျက်အောင်ပြုတ်မထားပါက ကလေးငယ်သည်အန္တရာယ်ရှိပိုးမွှားများကိုမျိုချမိပြီး ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။
- ကလေးငယ်သည်မိခင်၏နို့အုံမှနို့သောက်အခါ ၎င်း၏လျှာကိုအသုံးပြုပြီး နို့စို့ခြင်းဟုခေါ်သောနို့အုံမှနို့ထွက်အောင်စုပ်ပါသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းမှာနို့ဘူးမှစုပ်ခြင်းနှင့် ကွာခြားပါသည်။ အကယ်၍ကလေးငယ်သည်လုံလောက်အောင်နို့မစို့ပါကမိခင်၏ နို့ရည်ထုတ်လုပ်မှုလျော့နည်းလာကာကလေးငယ်သည်မိခင်နို့စို့ခြင်းကိုလုံးဝရပ်တန့်သွားပါလိမ့်မည်။
- နို့ဘူးတိုက်ကျွေးခြင်းသည်ကုန်ကျစရိတ်အလွန်များပါသည်။ အချို့သောမိဘများသည်အခြားနို့ရည် (သို့) နို့မှုန့်ကို ကြာကြာခံစေရန်နို့မှုန့်ကိုလျော့ထုံးခြင်း (သို့မဟုတ်) ရေကိုထည့်၍ဖျော်စပ်ကြပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့်ရင်သွေးသည်အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းဖြစ်စေပြီး ကြီးထွားမှုနှေးကွေးခြင်းနှင့် မကြာခဏဖျားနာခြင်းတို့ဖြစ်တတ်ပါသည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနည်း မွေးကင်းစကလေးအတွက်

သားဖွားပြီးပထမတစ်နာရီအတွင်းမိခင်သည်ရင်သွေးအား နို့တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည်မိခင်၏သားအိမ်မှသွေးဆင်းခြင်းကိုရပ်တန့်စေပြီးပုံမှန်ပြန်ဖြစ်ရန်အထောက်အကူပြုပါသည်။ မိခင်နှင့် ကလေးကြားအရေပြားချင်းထိတွေ့ခြင်းနှင့် ကလေး၏နို့စို့ခြင်းကသူမ၏နို့ရည်ကို စပြီးစီးဆင်းဖို့အတွက်ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

မွေးကင်းစကလေးငယ်များသည် မိခင်နို့မှထွက်လာသော အဝါရောင်နို့ရည် (နို့ဦးရည်) ကို မွေးဖွားပြီး ၂ ရက်မှ ၃ ရက်အထိလိုအပ်ပါသည်။ နို့ဦးရည်တွင် ကလေးငယ်လိုအပ်သည့်အာဟာရများပါရှိနေပြီးရောဂါများမှလည်းအကာအကွယ်ပေးပါသည်။ နို့ဦးရည်သည်ကလေးငယ်၏အူကိုလဲသန့်ရှင်းပေးပါသည်။

ကလေးငယ်တိုင်းအတွက်

နို့နှစ်ဘက်စလုံးမှတိုက်ပါ။ သို့သော်ကလေးငယ်အားနို့တစ်ဘက်ကို ကုန်အောင်စို့စေပြီးမှနောက်တစ်ဘက်ကိုပြောင်းတိုက်ပါ။ ကလေးငယ်စို့၍ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာသောအခါတွင်ထွက်လာသောပို၍ဖြူသည့်နို့ရည်သည် ပထမနို့ရည်ထက်အဆီခါတ်ပို၍ကြွယ်ဝပါသည်။ ကလေးငယ်သည် ထိုအဆီခါတ်ကိုလည်းလိုအပ်သောကြောင့်ကလေးငယ်အားနို့တစ်ဘက်ကိုကုန်အောင်စို့စေပြီးမှ နောက်တစ်ဘက်ကိုပြောင်းပေးဖို့အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍နို့တိုက်သောအခါ ရင်သွေးကတစ်ကြိမ်လျှင်နို့တစ်ဘက်သာစို့ပါက နောက်တစ်ကြိမ် နို့တိုက်သောအခါတွင်အခြားနို့တစ်ဘက်ကိုပြောင်း၍တိုက်ပါ။

သင့်ရင်သွေးနို့ဆာသောအခါတိုင်း၊ မည်သည့်အချိန်မဆိုနေ့ရောညပါ တိုက်ကျွေးပါ။ မွေးကင်းစကလေးငယ်များစွာတို့သည်အထူးသဖြင့် ပထမလများတွင်တစ်နာရီမှသုံးနာရီတိုင်းတွင်နို့စို့လေ့ရှိကြသည်။ ကလေးငယ်နို့စို့လာလေလေ၊ သင်၏နို့ရည်လည်းပို၍ထွက်လာလေဖြစ်သည်။

ပူအိုက်သောရာသီဥတုမျိုးတွင်ပင်၊ အခြားနို့ (သို့မဟုတ်) သကြားရည်များတိုက်ရန် မလိုအပ်ပါ။ ၎င်းအရာများသည်ကလေးငယ်အား မိခင်နို့စို့မှု လျော့နည်းစေပြီး အသက် ၄ လမှ ၆ လအောက်တွင်အန္တရာယ်ဖြစ်စေပါသည်။

➤ ကလေးငယ်များသည် ဆာလောင်သောအခါ၊ ရေငတ်သောအခါဖျားနားနေသောအခါအလွန်ကြီးထွားနေသောအခါ၊ (သို့မဟုတ်) သက်တောင့်သက်သာဖြစ်လိုသောအခါ နို့စို့ချင်တတ်ကြပါသည်။ ကလေးငယ်ဘာကိုလိုချင်မှန်းမသိပါကနို့တိုက်ကြည့်ပါ။

➤ ညအိပ်စဉ်ကလေးငယ်နှင့်နီးကပ်စွာရှိသောမိခင်များသည်ညအချိန်တွင်လွယ်ကူစွာမိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။



ကလေးငယ်အားလေတက်အောင်ပြုလုပ်ပေးခြင်း (လေထုတ်ပေးခြင်း)။



အချို့ကလေးငယ်များနို့စို့သောအခါတွင်လေကိုလည်းမျိုချမိပြီးကလေးငယ်သည်မသက်မသာဖြစ်တတ်ပါသည်။ ကလေးငယ်ကိုသင့်ရင်ပတ် (သို့မဟုတ်) ပခုံးပေါ်တွင်တင်၍သူ၏ကျောကုန်းအားပွတ်သတ်ပေးခြင်းဖြင့်လေတက်လာရန်ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ (သို့မဟုတ်) ကလေးငယ်သင့်ပေါင်ပေါ်တွင်ထိုင်နေချိန် (သို့မဟုတ်) အိပ်နေချိန်တွင်သူ့ကျောကုန်းအားပွတ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဤအနေအထားနှစ်မျိုးစလုံးသည်မအီမသာဖြစ်နေသောကလေးငယ်နှင့်သာမန်ထက်ပို၍ငိုသောကလေးငယ်များကိုပို၍သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေပါသည်။



ကလေးငယ်အားပွေ့ချိပုံ

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသောအခါကလေးငယ်အလွယ်ကူစွာနို့စို့ဖို့နှင့် မျိုချနိုင်ဖို့အနေအထားမှန်ကန်စွာပွေ့ချထားရန်အရေးကြီးပါသည်။ မိခင်နို့လွယ်ကူစွာစီးဆင်းနိုင်ဖို့အတွက်မိခင်လည်းသက်တောင့်သက်သာအနေအထားတွင်ရှိရပါမည်။

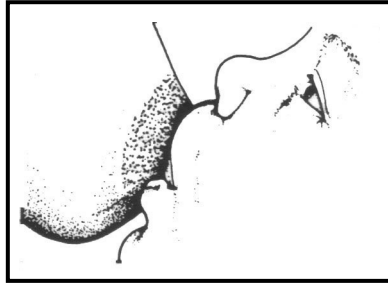
- ကလေးငယ်၏ဦးခေါင်းကိုသင်၏လက်ဝါး (သို့မဟုတ်) လက်မောင်းဖြင့်မထားပါ။
- ကလေး၏ဦးခေါင်းနှင့်ကိုယ်လုံးသည်တစ်ဖြောင့်တည်းအနေအထားတွင်ရှိနေရမည်။
- ကလေးငယ်၏ပါးစပ်အပြည့်အဝဟလာသည်အထိစောင့်ပါ။
- ထို့နောက်ကလေးငယ်အားမိခင်ရင်ပတ်သို့ကပ်၍ပွေ့ထားပြီးနို့သီးခေါင်းကိုကလေးငယ်အောက်နှုတ်ခမ်းနှင့် ထိတွေ့စေပါ။
- ကလေးငယ်သည်နို့အုံကိုပြည့်ဝစွာငုံထားပြီးနို့သီးခေါင်းသည် ၎င်း၏ပါးစပ်အတွင်းဘက်တွင်ရောက်ရှိနေရမည်။



➤ ကလေးငယ်အားနို့တိုက်ချိန်တွင်နို့သီးခေါင်းကိုညှစ်မထားပါနှင့်။



ဤကလေးသည်ပါးစပ်ထဲတွင်နို့အုံကို ပြည့်ဝစွာဝံ့ထားပါသည်။



ဤကလေးသည်ပါးစပ်ထဲတွင်နို့အုံကို လုံလောက်စွာမဝံ့ထားပါ။

တစ်ခါတစ်ရံတွင်သင့်ကလေးအတွက်မှန်ကန်သောနို့ဖို့အနေအထား ရရှိနိုင်ရန်နှင့် ကလေးငယ်ကလည်းနို့ကိုကောင်းမွန်ဖို့နိုင်ရန် အလေ့အကျင့်လိုအပ် နိုင်ပါသည်။ ဆက်၍ကြိုးစားပါ။

ကလေးကိုပွေ့ချီသောအနေအထားမှားယွင်းနေပါက (သို့မဟုတ်) ကလေးငယ်၏ပါးစပ်ထဲတွင် နို့အုံအပြည့်အဝမရှိသောအခါ၊ တွေ့ရှိတတ်သော လက္ခဏာများ။

- အကယ်၍ကလေးငယ်သည်ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ ငိုခြင်း (သို့မဟုတ်) နို့မဖို့ချင်ဖြစ်နေပါကမအီမသာ အနေအထားကြောင့်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ကလေးငယ်၏ကိုယ်လုံးကမိခင်ဘက်သို့မျက်နှာမူမနေဘဲရှိနေသည်။
- သင့်နို့သီးခေါင်း၏အညှိရောင်အစိတ်အပိုင်း (အမည်းကွင်း) များစွာကိုမြင်ရသောအခါ၊ နို့အုံသည် ကလေးငယ်၏ပါးစပ်အတွင်းပိုင်းသို့လုံလောက်အောင်မဝင်ဘဲဖြစ်နေနိုင်သည်။
- အကယ်၍ကလေးငယ်ကနို့ကိုလျှင်မြန်စွာနှင့် အသံကျယ်စွာဖို့နေပါက ကလေးငယ်သည်နို့ဖို့မှုပို လိုအပ်သည်။
- သင်နာကျင်မှုကိုခံစားရလျှင် (သို့မဟုတ်) နို့သီးခေါင်းကွဲနေလျှင်သင်၏နို့ကိုကလေးငယ်၏ပါးစပ် အတွင်းပိုင်းသို့ပို၍ရောက်အောင်သွင်းခြင်းဖြင့်ကလေးငယ်အားသင်ကူညီဖို့လိုအပ်ပါသည်။

မိခင်အတွက်အကြံပေးချက်များ

(၁) နို့တိုက်မိခင်၏အာဟာရ

မိခင်များသည်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းမှ နာလန်ထရန်၊ ကလေးငယ်များ အားပြုစုစောင့်ရှောက်ရန်နှင့် အခြားတာဝန်များဆောင်ရွက်ရန် အစားကောင်း ကောင်းစားဖို့လိုအပ်ပါသည်။ သူတို့သည်ပရိုတင်းဓါတ်နှင့် အဆီဓါတ်ကြွယ်ဝ သောအစားအစာများ၊ အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များစားပေးဖို့လိုအပ် ပါသည်။ သန့်ရှင်းသောရေ၊ နို့၊ ဆေးဖက်ဝင်သော အရည်များနှင့် သစ်သီးရည်စ သောအရည်များကိုလည်းများစွာသောက်သုံးပေးဖို့လိုအပ်ပါသည်။ သို့သော်



➤ ဆာလောင်ခြင်းနှင့် ရေ ငတ်ခြင်းတို့ပြေပျောက်သွား သည်အထိစားပေးသောကံ ပေးပါ။ အရက်၊ ဆေးလိပ်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အခြား မလိုအပ်သောဆေးများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ သန့်ရှင်းသော ရေ၊ အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်ဖျော်ရည်၊ နို့နှင့် ဆေးဖက်ဝင်သောအရည် များသည်ကော်ဖီနှင့် ဆို ဒါတို့ထက်ပို၍ကောင်းပါ သည်။

အမျိုးသမီးကမည်သို့ပင်စားသောက်ပါစေ၊ သူ၏ကိုယ်ခန္ဓာမှကောင်းမွန်သော နို့ရည်ကိုထုတ်ပေးပါသည်။

အချို့သောသူများကမိခင်သစ်တို့သည်အချို့သောအစားများကို မစား သင့်၊ အစားရှောင်သင့်သည်ဟု ယူဆကြသည်။ သို့သော်မိခင်သည် မျှတသော အစာအာဟာရကိုမရရှိခဲ့လျှင် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်းနှင့် အခြား နာမကျန်းမှုများဖြစ်တတ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံအမျိုးသမီးများသည်ကလေး နို့တိုက်နေချိန်တွင်အထူးအစားအစာများကျွေးမွေးခြင်းခံရသည်။ အစားအစာ များသည်အာဟာရပြည့်ဝပါက ဤအလေ့အထသည်ကောင်းမွန်သောအလေ့ အထဖြစ်ပါသည်။ ကောင်းမွန်သောအစားအစာများသည် မီးဖွားပြီးအမျိုးသမီး၏ ကိုယ်ခန္ဓာကိုလျှင်မြန်စွာကျန်းမာသာစွမ်းလာစေပါသည်။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်အောက်ပါအခြေအနေများတွင်အစား အစာပိုမိုလိုအပ်ပါသည်။

- သူမသည်ကလေးအမှာကိုနို့တိုက်နေခြင်း။
- သူမသည်ကလေးတစ်ယောက်ကိုနို့တိုက်နေချိန်တွင်ကိုယ်ဝန်လည်း ရှိနေခြင်း။
- သူမ၏ကလေးများသည် ၂ နှစ်အောက်ခြားနေခြင်း။
- သူမနာမကျန်းဖြစ်နေခြင်း (သို့) အားနည်းနေခြင်း။

(၂) မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် သားဆက်ခြားခြင်း

သားဆက်ခြားခြင်းဆိုသည်မှာကလေးကိုအနည်းဆုံး ၂ နှစ်မှ ၃ နှစ်ခြား ချိယူခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်မှာနောက်တစ်ခါကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင်တွင် အမျိုးသမီး၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုသန်စွမ်းစေပါသည်။ အချို့သောအမျိုးသမီးအတွက် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည်သားဆက်ခြားခြင်းအတွက်အထောက်အကူဖြစ်စေ သည်။

(၃) အခြားအစားများကျွေးခြင်း (ဖြည့်စွက်စာများ ကျွေးခြင်း)

အကယ်၍ကလေးငယ်သည် ၄ လမှ ၆ လအရွယ်ရောက်နေပြီး မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကိုတင်းတိမ်ပုံမပေါက်ပါကမိခင်နို့ပို၍ထွက်နိုင်ရန် ကလေးငယ်သည်နို့ပို၍စို့ပေးဖို့လိုအပ်ပါသည်။ မိခင်သည်ကလေးငယ် နို့စို့ချင်သလောက် ၅ ရက်ခန့်နို့တိုက်ကျွေးသင့်သည်။ အကယ်၍ကလေးငယ်

သည်ဆက်၍မတင်းတိမ်ဖြစ်နေပါကသူမသည်အခြားအစားအစာများကိုစကျွေးကြည့်သင့်ပါသည်။

ကလေးငယ်သည်အခြားအစားအစာများကိုစားရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေချိန်

- ကလေးသည် အသက် ၆ လ၊ သို့မဟုတ် ၆ လ ကျော်ရှိနေခြင်း။
- ကလေးသည်မိသားစုထံမှ (သို့မဟုတ်) စားပွဲပေါ်မှအစားအစာများကိုလှမ်းယူခြင်း။
- အစားအစာများကိုလျှာဖြင့်ပြန်၍တွန်းမထုတ်ခြင်း

၆လနှင့် ၁နှစ်အကြားတွင်အချိန်မရွေး၊ကလေးနို့စို့ချင်ပါကနို့တိုက်ပေးပါ။ အခြားအစားအစာများစားနေသော်လည်းကလေးသည်ယခင်စို့ခဲ့သောနို့ပမာဏအတိုင်းဆက်လက်လိုအပ်နေပါသည်။ နို့တိုက်ကျွေးပြီးအခြားအစားအစာများကို တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်မှ ၃ ကြိမ်ခန့် စ၍ ကျွေးကြည့်ပါ။ ဆန်ပြုတ်၊ အာဟာရမှုန့်စသောနူးညံ့ပျော့ပျောင်းသည့်အစားအစာများကိုစ၍ကျွေးကြည့်ပါ။



ကလေးငယ်သူ့ဖာသူဝါးမစားနိုင်သေးခင် အစားအစာများကိုကောင်းမွန်စွာကျေညက်အောင်ချေပေးပါ။	ခွက် (သို့မဟုတ်) ပန်းကန်လုံးနှင့် ဇွန်းကိုအသုံးပြု၍ကလေးကိုခွံကျွေးပါ။

ကလေးငယ်သည်တစ်နေ့လျှင် ၅ ကြိမ်အထိ၊ မကြာခဏစားပေးဖို့လိုအပ်ပါသည်။ နေ့စဉ်အဓိကအစားအစာများ (ဆန်ပြုတ်၊ ပြောင်းဖူး၊ ဂုံ၊ ထမင်း၊ အာလူး၊ ပီလောပီနံ) ကို ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသောအစားအစာများ (ပဲများ၊ ကျေညက်သောမြေပဲ၊ ကြက်ဥ၊ အသားနှင့် ငါး)၊ အရောင်တောက်ပသောအသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အင်အားဖြစ်စေသောအစားအစာ (မြေပဲမှုန့်၊ ဆီတစ်ဇွန်း) တို့နှင့်ရော၍ကျွေးသင့်ပါသည်။

ဖြစ်နိုင်ပါကအနည်းဆုံးကလေးငယ်အသက် ၂ နှစ်ပြည့်သည့်အချိန်အထိ မိခင်နို့ဆက်၍တိုက်ကျွေးပေးပါ။ ကလေးငယ်အများစုသည်မိခင်နို့စို့ခြင်းကို သူတို့ဖိသားသူတို့ဖြတ်လိုက်တတ်ကြပါသည်။

➤ အစားအစာအသစ်များကို တစ်ကြိမ်လျှင်တစ်မျိုးထည့်ကျွေးပေးပါ။ အသက် ၉ လမှ ၁ နှစ်ကြားတွင်ကလေးငယ်သည်မိသားစုစားသုံးသည့်အစားအစာအများစုကို သေးငယ်အောင်ဖြတ်ပေးပါကစားသုံးနိုင်သည်။

➤ အသက် ၂ နှစ်ထဲဝင်သည်တိုင်အောင်မိခင်နို့သည် ကလေးငယ်အားရောဂါပိုးဝင်ခြင်းနှင့် အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများမှကာကွယ်ပေးသည်။



➤ အလုပ်လုပ်သော မိခင်သည်မိမိကလေး၏ကျန်းမာရေး (သို့) မိမိအလုပ်ကြားတစ်ခုသာရွေးချယ်ရသည့်အဖြစ်မျိုးမရှိသင့်ပါ။

အိမ်ပြင်ပတွင်အလုပ်လုပ်သောမိခင်များမိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

ယခုအခါများစွာသောမိခင်တို့သည်အိမ်ပြင်ပထွက်၍အလုပ်လုပ်တတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့်ကလေးငယ်အားပထမ ၆ လအတွင်းအခြားမည်သည့်အစာမှမကျွေးဘဲမိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးဖို့ရန်အခက်အခဲရှိပါသည်။

အလုပ်လုပ်သောမိခင်တို့သည်ပုံမှန်မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ရန်အတွက်အကူအညီရရှိရန်လိုအပ်သည်။ အချို့သောအလုပ်များသည်ကလေးငယ်အားလန့်စဉ်အလုပ်ခွင်သို့ခေါ်လာခွင့်ပေးသည်။ (သို့မဟုတ်) ကလေးငယ်အားထိန်းပေးသောသူကနို့တိုက်ချိန်တန်လျှင်ကလေးကိုမိခင်ထံသို့ခေါ်လာပေးနိုင်သည်။

အကယ်၍အနီးအနားတွင်အလေးထိန်းဌာနရှိပါကမိခင်သည်နေ့ခင်းဘက်အလုပ်နားသောအချိန်များတွင်ကလေးငယ်ကိုသွား၍နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

သင်အလုပ်လုပ်နေချိန်တွင်သင်၏ကလေးအတွက်မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းရရှိနိုင်အောင်လုပ်နိုင်သောနည်းလမ်းများ

- အနီးအနားတွင်ကလေးထိန်းဌာနရှိမရှိရှာကြည့်ပါ။
- (သို့မဟုတ်) နို့တိုက်ချိန်ရောက်သောအခါတစ်စုံတစ်ယောက်အားကလေးကိုသင့်ဆီသို့ခေါ်လာခိုင်းပါ။
- သင်သည်ကလေးနှင့်ရှိနေသောအချိန်၌ကလေးကိုမိခင်နို့သာလျှင်တိုက်ပါ။ အကယ်၍သင်သည်ကလေးနှင့် ညဖက်အိပ်ပါကနို့ပို၍စို့ပြီးမိခင်မှလုံလောက်စွာနို့ထုတ်လုပ်စေပါသည်။
- အချို့သောအမျိုးသမီးများသည် သူငယ်ချင်း (သို့မဟုတ်) ဆွေမျိုး၊ ဥပမာကလေး၏အဖွားတို့ကိုကလေးအားနို့တိုက်ကျွေးစေပါသည်။ ထိုသူသည်ကျန်းမာသင်စွမ်းပြီး HIV/ AIDS ကူးစက်ဖို့အန္တရာယ်မရှိသောသူဖြစ်ရပါမည်။



လက်ဖြင့်နို့ရည်ကိုညှစ်ထုတ်ခြင်း။

အလုပ်လုပ်နေသောမိခင်သည်နို့ရည်ကိုညှစ်ထုတ်ပြီး အလုပ်သွားနေချိန်တွင်အခြားသူတစ်ဦးကမိမိကလေးအားဖွန်းဖြင့်နို့တိုက်ကျွေးစေနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍သင်၏ရင်သားများအလွန်တင်းလွန်းနေလျှင် (သို့မဟုတ်) သင်၏ကလေးငယ်သည်အကြောင်းကြောင်းကြောင့်နို့မစို့နိုင်လျှင်၊ နို့ထွက်ရပ်မသွားအောင်လက်ဖြင့်ညှစ်ထုတ်နိုင်ပါသည်။

➤ အကယ်၍မိခင်သည်မိမိကလေးလိုအပ်သည်ထက်ပိုလျှံသောနို့များကိုညှစ်ထုတ်ပါကအခြားနာမကျန်းဖြစ်နေသော (သို့မဟုတ်) နို့မထွက်သေးသောမိခင်၏ကလေးငယ်ကိုပေးနိုင်ပါသည်။

လက်ဖြင့်နို့ရည်ကိုညှစ်ထုတ်ပုံ

- ၁။ အဝကျယ်ဘူးနှင့် အဖုံးကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့နှင့် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပြီးနေလှန်းခါ အခြောက်ခံထားပါ။ ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုခါနီးတွင် မိနစ် ၂၀ ခန့်ဆူနေအောင်ပြုတ်ထားသော ရေခဲအိုးကိုလောင်းထည့်ကာမိနစ်အနည်းငယ်ကြာအောင်ထား ထားပါ။ ထို့နောက်ရေကိုလောင်းထုတ်လိုက်ပါ။
- ၂။ ထိုဘူးနှင့်သင်၏နို့အုံကိုမကိုင်ခင်သင်၏လက်ကိုသန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပါ။
- ၃။ ဖြစ်နိုင်လျှင်တိတ်ဆိတ်သောနေရာကိုရှာပါ။ သင်၏နို့ကိုညှစ်ထုတ်သောအခါတွင်ကလေးငယ်အကြောင်းစဉ်းစားပါ။ စိတ်ရှည်ရှည်ထား၍သက်တောင့်သက်သာစွာနေပါ။ လက်ချောင်း (သို့မဟုတ်) လက်သီးကိုအသုံးပြု၍နို့ကိုညှစ်သောစွာနို့သီးခေါင်းဘက်သို့ ဦးတည်၍နှိပ်ပေးပါ။
- ၄။ နို့ထွက်လာရန်အတွက်သင့်လက်ချောင်းနှင့် လက်မကိုနို့အုံအမည်းကွင်းအနောက်ဖက်တွင်ထား၍ရင်ပတ်ဖက်သို့ဦးတည်၍ညှစ်ပေးပါ။ ထို့နောက်လက်ချောင်းများကိုပြန်လျှော့ပေးပါ။နို့အုံအမည်းကွင်းပတ်ဝန်းကျင်တစ်ဝိုက်တွင်လှည့်ပတ်၍သင့်လက်ချောင်းများကို ညှစ်လိုက်လျှော့လိုက်နှင့်ဆက်၍လုပ်ပေးပါ။ နာကျင်မှုမရှိသင့်ပါ။
- ၅။ ရင်သားတစ်ဖက်စီတွင်အကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပေးပါ။ ပထမဦးဆုံးနို့များစွာထွက်လာမည်မဟုတ်ပါ။ ခွက်တစ်ဝက်စာခန့်နို့ကိုသင်၏ကလေးငယ်သောက်သောအကြိမ်နှင့်အညီညှစ်ထုတ်ပေးပါ။ (သို့မဟုတ်) အနည်းဆုံးတစ်နေ့သုံးကြိမ်စာညှစ်ထုတ်ပေးပါ။ အလုပ်ကိုပြန်မဝင်ခင်နှစ်ပတ်ခန့်အလိုတွင်စ၍လေ့ကျင့်ပါကသင်၏ကလေးနှင့် ခွဲရသောအချိန်တွင်သင်သည်လုံလောက်သောနို့ရည်ကိုညှစ်ထုတ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။



➤ နို့ရည်သည်အရောင် ပြောင်းနိုင်ပါသည်။ နို့ရည် အရောင်သည်မိခင်စားသော အစားအစာမှဖြစ်ပေါ်လာ သည်။ မည်သည့်အရောင် ဖြစ်ပါစေသင်၏နို့ရည်သည် သင်၏ကလေးအတွက်ကောင်း မှန်ပါသည်။

နို့ရည်ကိုသိမ်းဆည်းထားခြင်း

သင်၏နို့ရည်ကိုသန့်ရှင်းသောအဖုံးပိတ်ဘူးထဲတွင်သိမ်းဆည်းထားပါ။ သင်၏နို့ရည်ကိုညှစ်ထုတ်စဉ်အသုံးပြုသောဘူးထဲတွင်လည်းသိမ်းဆည်းနိုင်ပါ သည်။ နို့ရည်ကိုနေရောင်နှင့် ဝေးပြီးအေးမြသည့်နေရာတွင်သိမ်းဆည်းပါ။ နို့ ရည်ကို ၈ နာရီကြာသည်အထိအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ထိုမှမဟုတ်အမြဲစိုစွတ် အောင်ထားရှိသောအဝတ်စနှင့် ဘူးကိုပိတ်သိမ်းပါက ၁၂ နာရီကြာခန့်အထိသိမ်း ဆည်းထားနိုင်ပါသည်။

နို့ထည့်ထားသောဘူးသည်ရေထည့်ထားသော မြေအိုးကဲ့သို့အေးမြသောနေရာတွင်ပို၍ကြာမြင့် စွာသိမ်းဆည်းထားနိုင်ပါသည်။



နို့ရည်ကိုဖန်ဘူးထဲတွင်ထည့်၍ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ၂ ရက်မှ ၃ ရက် အထိသိမ်းဆည်းနိုင်ပါသည်။ နို့ရည်တွင်ရှိသော အနှစ် (အဆီ) သည်ခွဲထွက်လာ မည်ဖြစ်သောကြောင့်ကလေးအားမတိုက်ခင်တွင်ဖန်ဘူးကိုလှုပ်ပြီးနို့ရည်ပြန်ရော နှောသွားအောင်လုပ်ပေးပါ။ ရေခဲထည့်၍ညင်သာစွာအပူပေးပါ။ နို့ရည် အလွန်မပူလောင်ရစေအောင်စမ်းစစ်ရန်သင်၏လက်မောင်းပေါ်သို့နို့စက် အနည်းငယ်ချကြည့်ပါ။ **ဖုန်းနှင့် ခွံကြေးပါ။**

တစ်ခါတစ်ရံအမျိုးသမီးသည်နို့ရည်ကိုကလေးငယ်အားတိုက်ကျွေးရန် သိမ်းဆည်းမထားလိုပါ။ ဥပမာ - သူ၏ကလေးငယ်နို့ကိုပို၍လွယ်ကူစွာစို့နိုင်ရန် နို့အုံပျော့ပျောင်းအောင်လုပ်ပေးခြင်း။ ထိုအခါတွင်သူမသည်နို့ထည့်သောဖန်ဘူး ကိုရေခဲထည့်ဆေးစရာမလိုပါ။

ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသောအခက်အခဲများနှင့် ပြဿနာများ

၁) **နို့အလိုအလောက်မထွက်ခြင်း (ကလေးနို့မဝခြင်း) (သို့မ ဟုတ်) နို့ရည်သည်ကောင်းသင့်သလောက်မကောင်းဟုစိုးရိမ် ခြင်း။**

အမျိုးသမီးများသည်၎င်းတို့တွင်နို့ရည်အလုံအလောက်မရှိဟုထင်ကြ သည်။ ဤယူဆချက်သည်အမြဲတမ်းနီးနီးမှားတတ်ပါသည်။ အစားအစာ

လုံလောက်စွာမစားနိုင်သောမိခင်ပင်လျှင်ပုံမှန်အားဖြင့်သူ့ရင်သွေးအတွက်
လုံလောက်သောနို့ရည်ကိုထုတ်ပေးနိုင်ပါသည်။

သင်၏ရင်သားမှထုတ်လုပ်သောနို့ရည် ပမာဏ (နို့ထုတ်အား) သည်
သင်၏ကလေးမည်မျှနို့စိုက်နိုင်သည်ပေါ်တွင်မူတည်ပါသည်။ ကလေးပို၍နို့စိုစေ၊
သင်ပို၍နို့ရည်ထုတ်လုပ်လေ့ဖြစ်သည်။

သင်၏ကလေးနို့ဆာတိုင်းနို့တိုက်ပါကသင်၏နို့ထုတ်အားသည်ပို၍
မြင့်မားလာလိမ့်မည်။ ညဖက်နို့တိုက်ခြင်းသည်မိခင်နို့ထုတ်အားပို၍ကောင်း
အောင်ပံ့ပိုးပေးသည်။ ကျမ်းမာရေးလုပ်သားပင်ဖြစ်ပါစေ၊ သင့်မှာနို့ရည်အလုံ
အလောက်မရှိဟုပြောသူတစ်ဦးကိုမျှမယုံပါနှင့်။

ရင်သားသည်နို့ရည်ထုတ်လုပ်ရန်အတွက်ပြည့်တင်းနေစရာမလိုပါ။
ကလေးများများနို့တိုက်ဘူးလေ၊ ထိုမိခင်၏ရင်သားသည်ပြည့်တင်းမှုလျော့
နည်းလာလေ့ဖြစ်မည်။ သေးငယ်သောရင်သားသည်ကြီးမားသောရင်သားကဲ့သို့
ပင်ပမာဏတူနို့ရည်ကိုထုတ်လုပ်နိုင်ပါသည်။

ကလေးငယ်နို့ဝခြင်းလက္ခဏာများ

- ကလေးသည်ကောင်းမွန်စွာ၊ ကြီးထွား၍ပျော်ရွှင်ကျန်းမာပုံရှိခြင်း။
- တစ်နေ့ ၆ ကြိမ်ထက်မနည်းဆီးသွားပြီး နေ့နှင့်ညတွင်တစ်ကြိမ်မှ ၃
ကြိမ်အထိဝမ်းသွားခြင်း။

နို့ရည်သည်အခြားသောနို့များနှင့် မတူသောကြောင့်အချို့သောမိခင်
များကမိခင်သည်အရည်အသွေးမပြည့်မှီဟုစိုးရိမ်တတ်ကြသည်။ သို့သော်
လည်းမိခင်နို့ရည်သည်ကလေးငယ်များအတွက်လိုအပ်သောအရာအားလုံး
ပါရှိပါသည်။

၂) နို့သီးခေါင်းပြဿနာများ

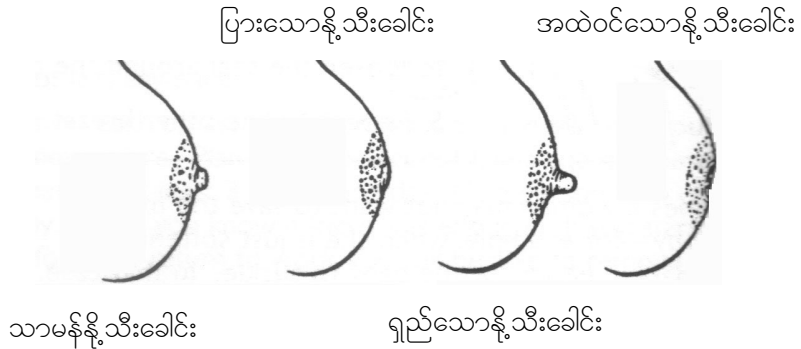
က) ပြားချပ်သော (သို့မဟုတ်) အထဲဝင်နေသောနို့သီးခေါင်း

ပြားချပ်သော (သို့မဟုတ်) အထဲဝင်နေသောနို့သီးခေါင်းရှိသည့်မိခင်
အများစုသည်ပြဿနာမရှိဘဲမိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ကြသည်။ အဘယ်ကြောင့်
ဆိုသော်ကလေးငယ်သည်ရင်အုံကိုစို့ခြင်းဖြစ်ပြီး နို့သီးခေါင်းတစ်ခုတည်းကို
စို့ခြင်းမဟုတ်ပါ။

➤ ၂ပတ်ကျော်ကလေးငယ်
သည်နေ့တိုင်းမစင်စွန့်လေ့
မရှိပါ။ အကယ်၍ကလေးငယ်
သည်ကောင်းမွန်စွာနို့စို့ခြင်း၊
ဆီးသွားခြင်းနှင့်တင်းတိမ်
ခြင်းရှိလျှင်မစင်ထွက်လာ
လိမ့်မည်။

➤ နို့သီးခေါင်း၏အရွယ်အစားနှင့်ပုံသဏ္ဍာန်သည်အရေးမကြီးပါ။ ကလေးငယ်သည်ရင်အုံမှနို့စို့ခြင်းဖြစ်ပြီးနို့သီးတစ်ခုတည်းမှမဟုတ်ပါ။

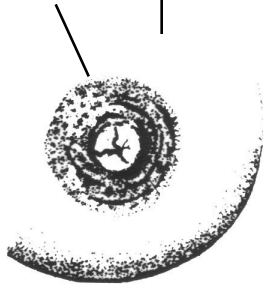
နို့သီးခေါင်းအမျိုးအစားများ



ကလေးနို့စို့ရလွယ်ကူအောင်ပံ့ပိုးပေးခြင်း

- မီးဖွားပြီးပြီးချင်းသင်၏ရင်သားတင်းမလာခင်ချက်ခြင်းနို့စတိုက်ပါ။ သင်၏ကလေးပါးစပ်တွင်နို့ငုံမှုများများရှိစေပါ။
- သင့်ရင်သားများတင်းလွန်းပါကအချို့သောနို့များကိုလက်ဖြင့်ညှစ်ထုတ်ခြင်းဖြင့်ရင်သားကိုပို၍ပျော့ပျောင်းလာစေပါ။
- သင့်ရဲ့နို့သီးခေါင်းကိုနို့မတိုက်ခင်တွင်ညင်သာစွာထိတွေ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) လိုမ့်ပေးခြင်းလုပ်ပေးပါ။ မညစ်ပါနှင့်။
- သင်၏လက်ဝါးဖြင့်ရင်အုံကိုနောက်ဖက်သို့တွန်းပေးပြီးနို့သီးခေါင်းပေါ်ထွက်လာနိုင်သမျှပေါ်ထွက်အောင်လုပ်ပေးပါ။

နို့သီးခေါင်းကွဲအက်ခြင်း



ခ) နာနေသော (သို့မဟုတ်) ကွဲအက်နေသောနို့သီးခေါင်း

အကယ်၍နို့တိုက်ရင်းနို့အုံနာကျင်လာပါက ကလေးငယ်သည်နို့ငုံမှုနည်းနေသောကြောင့်ဖြစ်မည်။ ကလေးငယ်သည်နို့သီးခေါင်းတစ်ခုတည်းကိုစို့နေပါကနို့သီးခေါင်းများသည်မကြာခင်အချိန်အတွင်းနာကျင်လာ (သို့မဟုတ်) ကွဲအက်လာလိမ့်မည်။ ကွဲအက်နေသောနို့သီးခေါင်းကြောင့်မိခင်ဆီသို့ရောဂါပိုးအလွယ်တစ်ကူဝင်ရောက်နိုင်သည်။

ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း

- ကလေးပါးစပ်အတွင်းနို့ငုံမှုများနိုင်သည့် အနေအထားတွင်ပွေ့ချိထားပါ။
- ကလေးပါးစပ်ထဲမှနို့ကိုဆွဲထုတ်ပါနှင့်။ ကလေးနို့စို့ချင်သလောက်စို့ပါစေ။ ကလေးနို့စို့ပြီးသွားသောအခါသူ့ဖာသာသူရင်သားကိုလွှတ်ပေး

လိမ့်မည်။ အကယ်၍ကလေးနို့စို့၍မပြီးခင်နို့တိုက်ခြင်းရပ်တန့်ရန်လိုအပ်ပါကကလေး၏မေးစေ့ကိုဆွဲချပါ။ (သို့မဟုတ်) သန့်ရှင်းသောလက်ချောင်းထိပ်ကိုကလေး၏ပါးစပ်ထဲသို့ထည့်လိုက်ပါ။

- နာနေသောနို့သီးခေါင်းကိုနို့တိုက်ပြီးသွားသောအခါတွင်နို့ရည်ဖြင့်လိမ်းပေးပါ။ ကလေးနို့စို့ခြင်းရပ်တန့်သွားသောအခါနို့ရည်အနည်းငယ်ညှစ်ထုတ်ပြီးနာနေသောနေရာများကိုသုတ်လိမ်းပေးပါ။
- ဆပ်ပြာ (သို့မဟုတ်) လိမ်းဆီတို့ကိုသင်၏ရင်သားပေါ်တွင်မသုံးပါနှင့်။ ခန္ဓာကိုယ်သည်နို့သီးခေါင်းသန့်ရှင်း၍ပျော့ပျောင်းစေရန်သဘာဝဆီထုတ်ပေးပါသည်။
- အသားကြမ်းသော (သို့မဟုတ်) တင်းကျပ်သောအဝတ်များမဝတ်ပါနှင့်။
- အနာသက်သာအောင်ရင်အုံမှလေနှင့်နေရောင်ရရှိရန်အင်္ကျီကိုဟထားပေးပါ။
- ရင်အုံနှစ်ဖက်စလုံးမှဆက်၍နို့တိုက်ပေးပါ။ အကယ်၍နို့သီးခေါင်းတစ်ဘက်သည်အလွန်နာနေ၊ ကွဲအက်နေပါကသိပ်မနာသောရင်အုံဖက်မှစ၍နို့တိုက်ပြီးကျန်တစ်ဘက်တွင်နို့သက်လာမှပြောင်းတိုက်ပါ။
- အကယ်၍ကလေးနို့စို့သောအခါအလွန်နာကျင်ပါကနို့ရည်ကိုလက်ဖြင့်ညှစ်ထုတ်ကာကလေးငယ်ကိုခွက် (သို့မဟုတ်) ဖွန်းဖြင့်တိုက်ပါ။ ကွဲအက်ရာသည် ၂ ရက်အတွင်းပျောက်သင့်ပါသည်။

၃) ရင်သားရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် နာကျင်ခြင်း

က) အမျိုးသမီး၏ရင်သားများအလွန်ပြည့်နေခြင်း (ရင်သားတင်းခြင်း)

ပထမဆုံးအကြိမ်နို့ရည်စထွက်သောရင်သားသည်များသောအားဖြင့်ရောင်ရမ်းပြီးတင်းမာတတ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းကြောင့်ကလေးငယ်အတွက်နို့စို့ဖို့ခက်ခဲနိုင်ပြီးနို့သီးခေါင်းများလည်းနာကျင်လာနိုင်သည်။

ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း

- ကလေးမီးဖွားပြီးပြီးချင်းတစ်နာရီအတွင်းမိခင်နို့စတိုက်ပါ။
- ကလေးငယ်ကိုအနေအထားမှန်ကန်အောင်ပွေ့ချီထားပါ။
- ကလေးငယ်ကိုမကြာမကြာနို့တိုက်ပေးပါ။ အနည်းဆုံး ၁ နာရီမှ ၃ နာရီတစ်ခါနို့နှစ်ဘက်စလုံးမှတိုက်ပေးပါ။ ကလေးနှင့်နီးကပ်သောနေရာ

တွင်အိပ်ပါ။ သို့မှသာညဖက်တွင်ကလေးကိုအလွယ်တကူနို့တိုက်နိုင်လိမ့်မည်။

- ကလေးမှကောင်းစွာနို့မစို့နိုင်ပါကနို့ရည်အနည်းငယ်အရင်ညှစ်ထုတ်လိုက်ပါ။
- နို့တိုက်ပြီးသောအခါလတ်ဆတ်သောဂေါ်ဖီရွက် (သို့မဟုတ်) အေးမြစိုစွတ်သောအဝတ်စကိုသင်၏ရင်သားပေါ်တင်အံ့ထားပါ။
- ၂ ရက် ၃ ရက်ကြာသောအခါတွင်ရောင်ရမ်းခြင်းသက်သာလာသင့်ပါသည်။

ရင်သားတင်းခြင်းသက်သာမသွားပါကရင်သားရောင်ရမ်းခြင်း (ပူ၍နာကျင်ရောင်ရမ်းသောရင်သား) ဖြစ်လာနိုင်သည်။

ခ) နို့ကြောင်းပိတ်ခြင်း၊ ရင်သားရောင်ရမ်းခြင်း

အကယ်၍ရင်သားအတွင်းနာကျင်သောအခဲဖြစ်လာပါကပျစ်သောနို့ရည်ကြောင့်နို့ကြောင်းပိတ်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ နို့ရည်သည်ရင်သားတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းတွင်စီးဆင်းမှုရပ်တန့်သွားပါကလည်းရင်သားရောင်ရမ်းခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

အမျိုးသမီးတွင်အဖျားရှိခြင်း၊ ရင်သားတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းတွင်ပူလောင်၊ ရောင်ရမ်း၊ နာကျင်ခြင်းတို့ရှိလာပါလိမ့်မည်။ နို့ကြောင်းပြန်ပွင့်သွားပြီးရောဂါပိုးမဝင်နိုင်ရန် ဆက်လက်၍မိခင်နို့တိုက်ကျွေးဖို့အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ နို့ရည်သည်ကလေးအတွက်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းဆဲဖြစ်ပါသည်။



နို့ကြောင်းပိတ်ဆို့ခြင်းနှင့် ရင်သားရောင်ရမ်းခြင်းအတွက်ကုသမှု။

- နို့မတိုက်ခင်ရေနွေးပတ် (နွေးထွေးစိုစွတ်သောအဝတ်စ) ကိုနာကျင်သောရင်သားပေါ်သို့တင်ထားပေးပါ။
- ကလေးကိုမကြာခဏနို့ဆက်တိုက်ပေးပါ။ အထူးသဖြင့်နာကျင်သောရင်သားဖက်မှတိုက်ပါ။
- ကလေးနို့စို့နေသောအခါတွင်အခဲနေရာမှနို့သီးခေါင်းဆီသို့လက်ချောင်းကိုညှစ်သောစွာရွှေ့ပေး၍အခဲဖြစ်နေသောနေရာကိုနှိပ်ပေးပါ။
- အကယ်၍သင်ကလေးကိုနို့မတိုက်နိုင်လျှင်လက်ဖြင့်နို့ရည်ကိုညှစ်ထုတ်ပေးပါ။ ပိတ်ဆို့နေသောနို့ကြောင်းကိုပြန်ဖွင့်ဖို့အတွက်ရင်သားမှနေ၍နို့ရည်ဆက်လက်စီးဆင်းနေဖို့လိုအပ်ပါသည်။
- ပွလျောင်းလျောင်းအဝတ်အစားများကိုဝတ်ဆင်ပြီးနားနိုင်သမျှအနားယူပါ။

အများအားဖြင့်ရင်သားရောင်ရမ်းခြင်းသည် ၂၄နာရီအတွင်းသက်သာသွားတတ်ပါသည်။ အကယ်၍ ၂၄နာရီကျော်ပြီးဖျားနေပါကရင်သားရောဂါပိုးဝင်ခြင်းအတွက်ကုသမှုခံယူဖို့လိုအပ်ပါသည်။

ဂ) ရင်သားတွင်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း (ရင်သားရောင်ရမ်းပြီး ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း)

ရင်သားရောင်ရမ်းသောလက္ခဏာများ ၂၄ နာရီကျော်ရှိနေပြီးသက်သာ မလာပါက (သို့မဟုတ်) အလွန်အမင်းနာကျင်ပါက (သို့မဟုတ်) အရေပြားတွင် ရောဂါပိုးများဝင်နိုင်သောအက်ကွဲရာများရှိနေပါက၊ ရင်သားရောဂါပိုးဝင်ခြင်း အတွက်အမြန်ဆုံးကုသမှုခံယူရမည်။



ကုသခြင်း

- ကုသခြင်း၏အရေးကြီးဆုံးအစိတ်အပိုင်းမှာဆက်လက်၍မကြာခဏ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သင်၏နို့ရည်သည်ကလေးအတွက် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းဆဲဖြစ်ပါသည်။
- ပဋိဇီဝဆေးဝါးနှင့် အနားယူခြင်းလည်းလိုအပ်ပါသည်။
- ဖြစ်နိုင်လျှင်အလုပ်မှအနားယူ၍အိမ်အလုပ်ကိစ္စများတွင်လည်းတစ်ဦးဦးကိုကူညီခိုင်းပါ။
- ရင်ကြောင်းပိတ်ဆို့ခြင်းနှင့် ရင်သားရောင်ရမ်းခြင်းအတွက်ကုသမှုများကို လည်းလိုက်နာပါ။

ရင်သားရောဂါပိုးဝင်ခြင်းအတွက်ဆေးဝါးများ။		
ဆေးအမည်	ပမာဏ	သုံးစွဲချိန်နှင့် သုံးစွဲပုံ
ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းအတွက် Dicloxacillin	၂၅၀ မီလီဂရမ်	တနေ့ ၄ကြိမ် ၁၀ရက်သောက်ရန် (အစာမစားမှီ မိနစ် ၃၀တွင်သောက်ရန်)
အကယ်၍ဆေးမရှိလျှင် (သို့) ပင်နီစလင်နှင့်မတည့်လျှင် Erythromycin	၅၀၀ မီလီဂရမ်	တနေ့ ၄ကြိမ် ၁၀ရက်သောက်ရန်
ဖျားနာခြင်းနှင့် နာကျင်ခြင်းအတွက် ပါရာစီတမော်လ် (acetaminophen) သို့မဟုတ် အက်စ်ပရင်ကိုနာကျင်မှုပျောက်သွားသည်အထိသုံးစွဲပါ။ (အရေးကြီးသောအချက် - အကယ်၍ရင်သားရောင်ရမ်းခြင်းကိုစောလျင်စွာမကုသပါကပို၍ ဆိုးရွားသွားနိုင်သည်။ ပူလောင်၊ နာကျင်၍ရောင်ရမ်းသောရင်သားတွင်အရည်ဖြင့်ပြည့်နေသည် ဟုခံစားရလိမ့်မည်။ ရင်သားပြည်တည်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ဖြစ်လာပါကဖော်ပြထားသော ကုသမှုကိုကျင့်သုံး၍ ကျန်းမာရေးလုပ်သားထံသွားတွေ့ပါ။)		

ရင်သားရောဂါပိုးဝင်ခြင်းအတွက်ဆေးဝါးများ

(ဃ) မှက်ခရု (မိုရောဂါ)

အကယ်၍သင့်ကလေးကိုအနေအထားမှန်အောင်ပွေ့ချီထားပြီးကောင်းစွာနို့စို့နိုင်သော်လည်းသင့်နို့သီးခေါင်းများနာကျင်မှုသည်တစ်ပတ်ကျော်ရှိပါက သင့်ကလေးပါးစပ်ထဲမှမှက်ခရုကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ မှက်ခရုသည်ယားယံခြင်း၊ ထိုးဆွခြင်း၊ ပူလောင်သောနာကျင်ခြင်းများဖြစ်စေနိုင်သည်။ သင်၏နို့သီးခေါင်းပေါ်နှင့် ကလေး၏ပါးစပ်ထဲတွင် အဖြူရောင်အစက် (သို့) နီရဲသောနေရာကို တွေ့ရလိမ့်မည်။

ကုသခြင်း

- ဆေးပြာ (Gentian Violet) ကိုသန့်ရှင်းသောရေနှင့် ၀.၀၅% ပြင်းအားရှိအောင်ရောစပ်ပြီးနို့သီးခေါင်းနှင့်ကလေး၏ပါးစပ်ထဲဝင်ရှိသော အဖြူရောင်အစက်များကိုတစ်ရက်တစ်ကြိမ် ၅ ရက်ခန့်သုတ်ပေးပါ။
- (သို့မဟုတ်) ပျောက်ကင်းသွားပြီးသုံးရက်ခန့်ဆက်လိမ်းပေးပါ။
- သန့်ရှင်းသောပိတ်စ (သို့မဟုတ်) လက်ချောင်းကိုအသုံးပြုပါ။
- ကလေးကိုဆက်၍နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။
- ဆေးကသင့်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ သင့်ရဲ့နို့ရည်နှင့် ကလေးငယ်ကိုသော်လည်းကောင်းထိခိုက်မှုမရှိပါ။

အထူးအခြေအနေများ

အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသောကလေးငယ်များအားမိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

၁) သေးငယ်သောကလေး (ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်သောကလေး။) အကယ်၍ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်သောကလေးသည်နို့ကောင်းမွန်စွာမစို့နိုင်ပါကမိခင်နို့ရည်ကိုလက်ဖြင့်ညှစ်ထုတ်ကာကလေးငယ်အားခွက်ဖြင့်တိုက်ရပါမည်။ ကလေးမွေးပြီးစအချိန်မှစ၍ညှစ်ထုတ်ပြီးအနည်းငယ်နို့စို့နိုင်သော်လည်းဆက်၍နို့ရည်ညှစ်ထုတ်ပေးပါ။ ရင်အုံမှနို့ရည်ပို၍ထွက်အောင်ကူညီပေးသည်။ အကယ်၍သင့်ကလေးကိုယ်အလေးချိန်သည်တစ်ကီလိုခွဲ (သို့မဟုတ်) ၃ ပေါင်ခွဲအောက်ရှိနေလျှင်အထူးဆေးကုသမှုလိုအပ်လိမ့်မည်။

၂) **စော၍မွေးသောကလေး။** စော၍မွေးသောကလေးများသည်နွေးထွေးစွာ နေနိုင်ရန်အထူးဆောင်ရွက်ပေးရန်လိုအပ်သည်။ ဦးထုပ်နှင့်ခါးတောင်းကျိုက် အဝတ်စတတ်ဆင်ထားသောကလေးကိုသင့်ရင်သားနှစ်ဖက်ကြားတွင်အရေပြား ချင်းထိလျက်အကျိအတွင်းဘက်တွင်မတ်မတ်ချီထားရမည်။ နေ့ရောညပါသင့်ရဲ့ အကျိတွင်းတွင်မိမိအရေပြားနှင့် ထိအောင်ထား၍မိခင်နို့တိုက်ပေးပါ။ အကယ်၍ ကလေး၏နို့စို့အားမကောင်းပါကသင့်လက်ဖြင့်ညှစ်ထုတ်ထားသောနို့ကိုတိုက်ပါ။



၃) **နှုတ်ခမ်းကွဲနေခြင်း (သို့မဟုတ်) အာခေါင်ကွဲနေခြင်း။** ဤကလေးများ နို့စို့တတ်ရန်အထူးကူညီပေးရမည်။ အကယ်၍ကလေးငယ်သည်နှုတ်ခမ်းသာ ကွဲနေပါကနို့ကောင်းမွန်စွာစို့နိုင်ပါသည်။ (သင်၏လက်ချောင်းကိုအသုံးပြုကာ ကွဲနေသောနှုတ်ခမ်းနေရာကိုပိတ်ပေးပါ။) အာခေါင်ပါကွဲနေပါက ကလေးကို မတ်မတ်ထား၍အနေအထားမှန်တွင်နို့တိုက်ပေးပါ။ အထူးအကူအညီသင်လို အပ်လိမ့်မည်။

၄) **အဝါရောင်ကလေး (အသားဝါရောဂါ)။** အသားဝါသောကလေးသည် အသားဝါပျောက်သွားရန်နေရောင်ခြည်နှင့် မိခင်နို့ရည်များတို့စွာကိုလိုအပ် ပါသည်။ အကယ်၍ကလေးသည်နို့မစို့နိုင်လောက်အောင်မှိန်းနေပါကနို့ရည်ကို သင်၏လက်ဖြင့်ညှစ်ထုတ်ပြီးခွက်နှင့် ဖွန်းကိုအသုံးပြုကာ ၂၄ နာရီအတွင်းအနည်း ဆုံး ၁၀ ကြိမ်ရအောင်တိုက်ပေးပါ။ နံနက်စောစောတွင်ကလေးကိုနေရောင်ခြည် ပြပေးပါ။ အသားဝါရောဂါသည်များသောအားဖြင့်မွေးဖွားပြီး ၃ ရက်မတိုင်ခင် စလေ့မရှိဘဲ အသက် ၁၀ ရက်လောက်တွင်ပျောက်သွားလေ့ရှိသည်။ အကယ်၍ အသားဝါရှိသောကလေးသည်အလွန်စောမွေးပါက (သို့မဟုတ်) ပို၍ဝါလာခြင်း၊ မှိန်းလာခြင်းတို့ဖြစ်ပါက ကလေးသည်စိုးရိမ်ဖွယ်ရောဂါရှိနိုင်သည်။ ကလေးကို ကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံသို့ခေါ်သွားပါ။

၅) **အမွှာကလေးများ။** တစ်ခါတစ်လေအမွှာကလေးတစ်ယောက်သည် အခြားတစ်ယောက်ထက်ပို၍သေးငယ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အားနည်းခြင်းရှိတတ် ပါသည်။ ကလေးနှစ်ယောက်စလုံးကိုသင့်ရဲ့နို့ရည်အလုံအလောက်တိုက်ကျွေးပါ။ သင့်မှာကလေးနှစ်ယောက်စလုံးအတွက်လုံလောက်သောနို့ရည်ရှိပါသည်။

သင့်ကလေးနာမကျန်းဖြစ်လျှင်

- သင့်ကလေးနေမကောင်းဖြစ်ပါကမိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကိုမရပ်တန့် သင့်ပါ။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါကသင့်အလေးသည်ပို၍လျှင်မြန်စွာ

သက်သာလာလိမ့်မည်။

- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါသည်အထူးသဖြင့်ကလေးငယ်များအတွက် အလွန်အန္တရာယ်များသည်။ အများအားဖြင့်ဆေးမလိုအပ်သော်လည်း ကလေးငယ်သည်ခန်းခြောက်သွားခြင်းကြောင့်သေဆုံးသွားနိုင်သည်။
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ပါကမိခင်နို့ကိုပို၍တိုက်ကျွေးပါ။ ထို့အပြင် ဓါတ်ဆားရည်အနည်းငယ်လည်းတိုက်ပေးပါ။
- ကလေးအားနည်းနေပါကနို့ပို၍တိုက်ပေးပါ။ အကယ်၍ကလေးသည် နို့စို့ရန်အားမရှိပါကနို့ကိုလက်ဖြင့်ညှစ်ထုတ်၍ကလေးအားခွက်ဖြင့် တိုက်ပါ။ ကလေးကိုကျန်းမာရေးလုပ်သားဆီသို့ခေါ်သွားပါ။
- အော့အန်နေလျှင်နို့ကိုအချိန်တိုတောင်းစွာဖြင့်အကြိမ်များစွာတိုက် ပေးပါ။ ထို့အပြင်ဓါတ်ဆားရည်အနည်းငယ်ကိုလည်းခွက်ဖြင့် ၅ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်ကြားတိုက်ပေးပါ။
- ကလေးကိုဆေးရုံသို့ပို့ရသည့်တိုင်အောင်မိခင်နို့ကိုဆက်လက်၍တိုက် ကျွေးပေးပါ။ အကယ်၍သင်ဆေးရုံတွင်နေ၍မရပါကသင်၏နို့ကိုလက် ဖြင့်ညှစ်၍တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုခွက်ဖြင့်ကလေးအားတိုက်ခိုင်းပါ။

ကလေးကိုခွက်ဖြင့်နို့တိုက်ခြင်း

- ၁။ သေးငယ်ပြီးအလွန်သန့်ရှင်းသောခွက်ကိုအသုံးပြုပါ။ အကယ်၍ပြုတ်၍မသုံးနိုင်ပါကသန့်ရှင်း သောရေနှင့် ဆပ်ပြာကိုအသုံးပြု၍ဆေးပါ။
- ၂။ ကလေးကိုပေါင်ပေါ်တွင်တည့်မတ်သောအနေအထား (သို့မဟုတ်) တည့်မတ်သောအနေအထားနီးနီးတင်ထားပါ။
- ၃။ နို့ထည့်ထားသောခွက်ကိုကလေးငယ်၏ပါးစပ်နားတွင်ထားပါ။ ကလေး၏နှုတ်ခမ်းများနှင့် နို့ထိတွေ့နိုင်ရန်အတွက်ခွက်ကို အော့ပေးပါ။ ကလေး၏အောက်နှုတ်ခမ်းပေါ်သို့ ခွက်ကို အသာမတင်ပေးပါ။
- ၄။ ကလေး၏ပါးစပ်အတွင်းသို့နို့ကိုလောင်းမထည့်ပါနှင့်။ ခွက်ထဲမှနို့ရည်ကိုကလေးကသူ့ပါးစပ်ထဲသို့ ယူသွင်းပါစေ။



အထူးအခြေအနေရှိမိခင်များ

၁) မိခင်နာမကျန်းဖြစ်သောအခါ

မာမကျန်းဖြစ်နေသောမိခင်ကသူ့ကလေးကိုမိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည်အခြားသောအစားအစာများကိုစောလျှင်စွာစကျွေးခြင်းထက်ပို၍ကောင်းပါသည်။ သင့်တွင်အဖျားကြီးပြီးချွေးအလွန်ထွက်ပါကသင့်နို့ရည်အထွက်နည်းပါလိမ့်မည်။ လုံလောက်သောနို့ရည်ဆက်၍ထွက်နိုင်ရန်အတွက်

- အရည်များစွာသောက်ပေးပါ။
- ဆက်လက်၍မကြာခဏနို့တိုက်ပေးပါ။
- သက်တောင့်သက်သာရှိဖြစ်စေမည်ဆိုပါက၊ လုံလောက်သောအနေအထားဖြင့်နို့တိုက်ပေးပါ။
- အကယ်၍နို့တိုက်ခြင်းကိုရက်အနည်းငယ်ခန့်ရပ်တန့်ဖို့လိုအပ်ပါကနို့ရည်ကိုလက်ဖြင့်ညစ်ထုတ်ပါ (လိုအပ်ပါကတစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ကိုကူညီခိုင်းပါ။)

ကလေးအားရောဂါမကူးစက်သွားရန်၊ ကလေးနှင့် သင်၏ရင်သားကိုမကိုင်မိခင် သင့်ရဲ့လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် ရေတို့ဖြင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပါ။



➤ တီဘီ၊ အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါ (သို့မဟုတ်) ကာလဝမ်းရောဂါအစရှိသောစိုးရိမ်ဖွယ်ကူးစက်ရောဂါများဖြစ်ပါက ကလေးသို့ရောဂါကူးစက်မသွားနိုင်အောင်ကုသမှုကိုချက်ခြင်းခံယူပါ။

၂) မိခင်အတွက်ဆေးဝါးလိုအပ်ခြင်း

ဆေးဝါးအများစုသည်မိခင်နို့ထဲသို့ပမာဏအနည်းငယ်သာရောက်ရှိသောကြောင့်ကလေးငယ်ကိုအန္တရာယ်မပြုနိုင်ပါ။ အချို့သောဆေးဝါးများတွင်ဘေးထွက်အာနိသင်များရှိတတ်ပါသည်။

အကယ်၍ကျန်းမာရေးလုပ်သားကသင့်ကိုဆေးသောက်ဖို့ညွှန်ကြားပါက ကလေးကိုနို့တိုက်ကျွေးနေကြောင်းအသိပေးပါ။ သို့မှသာသင့်လျော်သောဆေးကိုရွေးချယ်၍ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၃) HIV/AIDS နှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

ကလေးအား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသင့်သည်၊ မသင့်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ရမည်။ AIDS အခန်းကိုဖတ်ကြည့်ပါ။

၄) မိခင်နောက်ထပ်ကိုယ်ဝန်ရှိလာခြင်း (သို့မဟုတ်) နောက်ထပ်ကလေးတစ်ယောက်မွေးဖွားခြင်း

အကယ်၍နို့တိုက်မိခင်သည်ကိုယ်ဝန်ရှိလာပါကဆက်လက်၍မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသေးသည်။ သူမသည်ကောင်းမွန်သောအစားအစာများစွာ

စားသုံးသင့်ပါသည်။ အကယ်၍မိခင်သည်နောက်ထပ်ကလေးတစ်ယောက် မွေးဖွားပါကလည်းပထမကလေးကိုဆက်လက်၍မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ မွေးကင်းစကလေးငယ်ကိုအရင်နို့တိုက်သင့်ပါသည်။

ပြောင်းလဲမှုအတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်း

အကယ်၍သင်သည်ကျန်းမာရေးလုပ်သားဖြစ်ပါကမိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအကြောင်းပြောပြရုံနှင့်မလုံလောက်နိုင်ပါ။ အမျိုးသမီးသည်သတင်းအချက်အလက်နှင့်ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်ပါသည်။ ကလေးအသက် ၁၀၀၀ ၆ လအတွင်းမိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကိုတိုက်ဖို့အမျိုးသမီးများကိုသင်ကြားပေးပါ။

➤ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်တွင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် အန္တရာယ်ကင်းပါသည်။

(က) နို့တိုက်မိခင်များအားပြဿနာများဖြစ်မလာစိပံ့ပိုးပေးပါ။

- သူတို့တွင်ရှိရည်အလုံအလောက်ရှိသည်ဟုသူတို့ကိုယ်သူတို့ယုံကြည်လာအောင်ကူညီပေးပါ။
- မိခင်တစ်ဦးမှနောက်မိခင်သို့ပေးသောအကူအညီသည်အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။
- သင့်အသိုင်းအဝိုင်းတွင်မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသူများအဖွဲ့ကိုစတင်ဖွဲ့စည်းပါ။ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးပြီးသူတို့၏ကလေးများကျန်းမာသန်စွာကြီးထွားနေသောမိခင်များဦးစီး၍ဖွဲ့စည်းပါ။

(ခ) သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေးဌာနတွင်မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းလွယ်ကူအောင်စီစဉ်ပေးပါ။

- မိခင်များကိုမွေးဖွားပြီးတစ်နာရီအတွင်းမိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်အောင်အကူအညီပေးပါ။



- ကလေးငယ်ကိုမိခင်နှင့်အတူ (သို့မဟုတ်) မိခင်၏အနားတွင်သိပ်ခွင့်ပေးပါ။
- မိခင်ဖြစ်သူနေမကောင်းသောအခါကလေးကိုသူမနှင့်အတူထားပေးပါ။
- နို့မှုန့်သုံးရန်နို့ဆော်သောကြော်ငြာများနှင့် ပညာပေးပစ္စည်းများကိုဖယ်ရှားပစ်ပါ။
- နို့မှုန့်ကုမ္ပဏီများမှကိုယ်စားလှယ်များကိုသင်၏ဆေးခန်းသို့အလာမခံပါနှင့်။