တင်ပြဆွေးနွေးချက်များ

၁။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် မိခင်ရော ကလေးအတွက်ပါ အရေးကြီးပုံ

ကလေးတွင်

- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါပိုးဝင်ခြင်း၊
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း၊ နားပြည်ယိုခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ပေးသည်။
- ကလေးကို ကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားစေသည်။
- ကလေးလိုအပ်ချက်ကို လိုက်ကာ ပြောင်းလဲနိုင်သည်။
- မိခင်နို့မတိုက်ကျွေးသောကလေးများသည်ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်မှုအန္တရာယ်မြင့်မားသည်။

မိခင်များတွင်

- အသက်ကြီးသောအခါရင်သားကင်ဆာဖြစ်ခြင်း၊ ပေါင်ရိုးကျိုးခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ပေးသည်။
- ကလေးနှင့်မိခင်ကို ရင်းနှီးချစ်ခင်စေသည်။
- နို့ဘူးတိုက်ခြင်းသည် ကုန်ကျစရိတ်ကြီးသည်။
- မိခင်နို့သည် အချိန်မရွေးရနိုင်သည်။ ဝယ်စရာ၊ ပြင်ဆင်စရာ၊ သိုလှောင်စရာမလိုပါ။

၂။ မွေးပြီးလျှင် မိခင်နှင့်ကလေးအသားချင်း ထိကပ်စွာထားခြင်း၊ မိခင်နှင့်အချိန် ကြာကြာ အသားချင်းထိကပ်ရန် အရေးကြီးပုံ

- ကလေးကို နွေးထွေးမှုရရှိစေခြင်း၊
- မိခင်နှင့်ကလေးကိုတည်ငြိမ်စေသဖြင့် ကလေး၏အသက်ရှူခြင်းနှင့် နှလုံးခုန်နှုန်းတို့ကို ပုံမှန်ရရှိစေခြင်း
- မိခင်ကိုယ်ပေါ်မှ ဘက်တီးရီးယားများသည် ကလေးထံနေခွင့်ရသွားခြင်း
- ကလေးအငိုနည်းစေသဖြင့် ကလေးတွင် စိတ်ဖိစီးမှု အင်အားသုံးရမှု နည်းပါးခြင်း
- ကလေးက သူ့ဘာသာ မိခင်နို့ရှာဖွေရသော အခွင့်အရေးရရှိပြီး နို့စို့ခွင့်ရခြင်း
- မိခင်နှင့်ကလေး သံယောဇဉ်တွယ်တာစေခြင်း

၃။ မွေးပြီးစောစီးစွာ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အရေးကြီးပုံ

နို့ဦးရည်သည် ကလေးငယ်အတွင်း ပထမဦးဆုံး (ဘက်တီးရီးယားနှင့်ဗိုင်းရပ်ပိုး) များကို တိုက်ဖျက်မည့် ရောဂါကာကွယ်ဆေးဖြစ်သည်။ အာဟာရဓါတ်များစွာပါဝင်သည်။ မွေးကင်းစ အသားဝါခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။

၄။ မိခင်နှင့်ကလေး မွေးပြီး (၂၄) နာရီပတ်လုံး နေ့စဥ်တစ်ခန်းတည်းအတူထားရှိခြင်း အရေး ကြီးပုံ

ကလေးအငိုနည်းပြီး ကောင်းစွာအိပ်ခြင်း

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် မိခင်နှင့်ကလေးသည် အိပ်ခြင်း၊ နိုးခြင်း စည်းဝါးကိုက်ပြီး ဖြစ်ရာ မိခင်နှင့်ကလေးခွဲခြားထားပါက ဤကိုက်ညှိပြီး စည်းဝါး ပျက်စီးသွားနိုင်မည်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှု အခြေကျလွယ်ခြင်း၊ ကာလကြာရှည် မိခင်နို့တိုက်ခြင်းနှင့် ကလေးကိုယ်အလေးချိန်အတိုးမြန်ခြင်း။
- မိခင်သည် မိမိအနားတွင် ရှိနေသောကလေး၏ နို့ရှာသည့်အရိပ်လက္ခဏာတို့ကို မြင်တွေ့၍ နို့တိုက်နိုင်သဖြင့် နို့ထွက်ပိုမိုသန်စေခြင်း၊
- မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုဖြင့် ကလေးကို ပြုစုနိုင်ခြင်း၊
- ကလေးက မိမိအနားတွင်ကောင်းစွာရှိသဖြင့် မိခင်သည် စိတ်ပူရန်မလို၊ ကလေးထိန်း ခန်းမှ ကလေးငိုသံကြားတိုင်း မိမိကလေးများ ဖြစ်လေမလားဟု ပူပန်ရန်မလိုခြင်း၊
- ကလေးထိန်းခန်းတွင်ထားခြင်းထက် ကလေးသို့ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ခြေနည်းပါးခြင်း၊
- မိခင်နှင့်ကလေး သံယောဇဥ်တွယ်တာမှုကို အထောက်အကူပြုသည်ကို မိခင်နို့ မတိုက်ကျွေးသောမိခင်များ၌ပင်တွေ့ရှိရခြင်း

၅။ ကလေးဦးဆောင်သော မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၊ ကလေးဆာကြောင်းပြသည့် လက္ခဏာများသိရှိခြင်း

ကလေးဆာတိုင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အရေးကြီးပုံ

ကလေးဦးဆောင်သော မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကြောင့်

- ကလေးသည် ရောဂါကာကွယ်ဓာတ်များစွာပါဝင်သော မိခင်နို့ဦးရည်ကို များစွာရခြင်း၊
- နို့ရည်များသည် မြန်မြန်ထွက်လာခြင်း၊
- ကိုယ်အလေးချိန်အတိုးမြန်ခြင်း
- မွေးကင်းစ အသားဝါမှုနည်းခြင်း
- နို့တင်းလွန်းမှုနည်းခြင်း
- ကလေး၏ လိုအပ်ချက်ကို တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းရှိလာခြင်း
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှုလွယ်ကူစွာ အခြေခိုင်လာခြင်း
- ကလေးအငိုနည်းခြင်း၊ နို့ဘူးဖြည့်စွက်တိုက်လိုစိတ်နည်းပါးခြင်း
- ကာလကြာရှည်စွာ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

ဆာလောင်ခြင်း လက္ခဏာများ

– ပိတ်နေသော မျက်ခွံအောက်တွင် မျက်လုံးအိမ်လှုပ်ရှားမှုများတွေ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) ကလေး မျက်လုံးပွင့်လာခြင်း

– ပါးစပ်ပွင့်လာခြင်း၊ လျှာထုတ်လာခြင်း၊ ဦးခေါင်းကိုဘယ်ညာလှည့်၍ နို့ရှာခြင်း၊ တိုးတိတ်ညင်သာသော တအင့်အင့် အသံကြားရခြင်း

– မိမိ၏လက်၊လက်ချောင်းများ၊စောင်၊အခင်းစသည့်ပါးစပ်နှင့်ထိတွေ့သမျှကိုစုပ်ယူခြင်း၊

၆။ မိခင်နို့ထွက်သန်စေရန် မိခင်နို့မကြာခဏ တိုက်ကျွေးခြင်း အရေးကြီးပုံ

– မွေးပြီး မကြာမီ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်အောင် ကူညီခြင်း

– နို့တိုက်သောအခါ ထိကပ်မှုမှန်ကန်အောင်အသေအချာပြုလုပ်ခြင်း၊ မိခင်နို့စို့ခြင်း ဇဝေဇဝါဖြစ်စေသော မိခင်သားမြတ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးမှုနည်းပါးခြင်းကိုဖြစ်စေသော ချိုလိမ်နှင့် နို့သီးခေါင်းအတုများပေးခြင်း ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊

– မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးခြင်း၊

– ကလေးဆာတိုင်း စို့လိုသလောက်၊ သာမန်အားဖြင့် တစ်နာရီမှ သုံးနာရီတစ်ကြိမ် မကြာခဏမိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၊

– ပရိုလက်တင်ထွက်ရှိမှုများသည့် ညဥ့်အချိန်တွင်ပါ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၊

၇။ အနေအထားမှန်ကန်စွာ မိခင်နို့တိုက်ရန်နှင့် ထိကပ်မှုကောင်းစွာ နို့တိုက်ရန်အရေးကြီးပုံ

– ဦးခေါင်းနှင့်ခန္ဓာကိုယ် တစ်ဖြောင့်တည်းရှိခြင်း၊

– မိခင် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် နီးကပ်စွာရှိခြင်း၊

– ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ပင့်မထားခြင်း(မွေးကင်းစအရွယ်ဖြစ်လျှင်)

– ကလေးမျက်နှာသည် မိခင်သားမြတ်ဘက်သို့ မျက်နှာမူနေပြီး ကလေးနှာခေါင်းသည် နို့သီးခေါင်းနှင့်မျက်နှာချင်းဆိုင်ရှိခြင်း၊

နို့ ငုံကောင်းခြင်းလက္ခဏာများ

– ကလေး၏မေးစေ့က မိခင်နို့အုံနှင့်ထိခြင်း (သို့) ထိလုထိခင်

– ပါးစပ်ကျယ်ကျယ်ပွင့်ခြင်း

– အောက်နှုတ်ခမ်းအပြင်သို့ လန်ခြင်း

– ကလေးပါးစပ်အထက်ဘက်တွင်အောက်ဘက်ထက်အမည်းကွင်းပိုမိုရှိခြင်း

၈။ မွေးစမှ ခြောက်လပြည့်သည်အထိ မည်သည့်အရည်၊ အစာမျှမကျွေးဘဲ မိခင်နို့တစ်မျိုး တည်းသာတိုက်ကျွေးရန် အရေးကြီးပုံ

(၆) လပြည့်သည်အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးရန်လိုအပ်သည်။ ဖြည့်စွက်နို့များ တိုက်ပါက..

- နို့ထွက်နည်းခြင်း၊ နို့တင်းခြင်း
- မိခင်နို့မစို့ခြင်း
- ကလေးကိုယ်အလေးချိန် ကောင်းစွာမတိုးခြင်း
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနှင့် အခြားရောဂါများဖြစ်နိုင်ခြင်း
- ဓာတ်မတည့်ခြင်း၊ အစာအပေါ်ခံနိုင်ရည်မရှိခြင်းကြောင့် နှင်းခူ၊ ပန်းနာရင်ကြပ်စသော ရောဂါများဖြစ်ခြင်း
- ကုန်ကျစရိတ်များခြင်း

၉။ ကလေးနို့မှုန့်အပါအဝင် အခြားအရည်အစာများ တိုက်ကျွေးခြင်း၏ အန္တရာယ်များ

- မိခင်နို့မှ ရောဂါကာကွယ်စေသော ဒြပ်ပစ္စည်းများမရရှိသဖြင့် နာမကျန်းဖြစ်ပွားနှုန်း မြင့်မားခြင်း
- ကလေးအတွက်သင့်တော်မျှတသော အာဟာရဓာတ်များမရရှိခြင်း၊ ဥပမာ–ဦးနှောက် ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် အစာလမ်းကြောင်း၊ အူများဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် လိုအပ်သောဓာတ်များ မရရှိခြင်း

၁၀။ ကလေးအသက် (၆) လပြည့်ပြီး ဖြည့်စွက်အစာများကျွေးနေချိန်တွင် မိခင်နို့ဆက်လက် တိုက်ကျွေးရန် အရေးကြီးပုံ

- မိခင်နို့တိုက်ခြင်းသည် မိခင်နှင့်အနီးကပ်နေခွင့်ရခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်ခြင်းမှ အကာအကွယ်ပေးခြင်းနှင့် ကောင်းသောအာဟာရတို့ကို ဆက်လက်ပေးစွမ်းနေပါသည်။
- ချက်ခြင်းနို့ဖြတ်လျှင် မိခင်နှင့်ကလေးကို သောကဖြစ်စေခြင်း၊ မိခင်သားမြတ်များ နာကျင်လာခြင်း၊ ကလေးအတွက် အစာရရှိရာအရင်းအမြစ်ကို ဖယ်ရှားလိုက်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်နိုင်သည်။