

# မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကြောင့်  
နို့သီးခေါင်းယောင်ခြင်း

သင့်ကလေးကို ဖွေထားပါ။  
ကလေးနို့စို့ခြင်း။ ကုသမှုနှင့် ကာကွယ်ခြင်း။

**တ**စ်ချို့အမျိုးသမီးများသည် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ် နို့သီးခေါင်းပျော့ခြင်းကို ခံစားရလေ့ရှိသော်လည်း နှစ်ပတ်အကြာတွင် ပျောက်သွားလေ့ရှိပါသည်။ သို့သော် နို့သီးခေါင်း ရောင်လွန်းခြင်း၊ အလွန် နာကျင်ခြင်းတို့သည် ပုံမှန် အနေအထားမဟုတ်ပါ။ နို့သီးခေါင်း ရောင်ရမ်းခြင်းသည် ကလေးနို့တိုက်နည်း



**ကလေးစိုနီခြင်း**

- ကလေးက နို့သီးခေါင်းကိုမိနိုင့်ရန် ကလေးနှာခေါင်းကို သင့်နို့သီးခေါင်းဖြင့် တည့်ပေးပါ။
- ကလေးပါးစပ်သည် နို့သီးခေါင်းအရယ်အစားလိုက်၍ ကျယ်နိုင်သမျှကျယ်အောင် ဟနိုးရပါမည်။
- ကလေး၏ မေးကို ရင်သားဆီသို့ မြဲမြံစွာ ဖိထားရပါမည်။

**သင့်ကလေးကို ဖွေထားချိထားခြင်း**

- သင့်ခန္ဓာကိုယ် သို့မဟုတ် သင့်လက်မောင်းကို ခေါင်းအိုးလိုသလောက် သုံး၍ သက်တောင့်သက်သာ အရဆုံး အနေအထားဖြင့် ထိုင်ပါ သို့မဟုတ် အိပ်ပါ။
- နောက်ကျောမှ ပိုး သင့်ကလေးကို သင့်ဘက် မျက်နှာမူခိုင်းပါ။ သင့်ကလေးခေါင်းကို မလှည့်ပါနှင့်။
- တစောင်းအနေအထားသည် အသက်သာဆုံး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် ကလေးထိုင်ဖြင့် ကပ်ထားပါ။
- သင်၏ ရင်သားကို လိုအပ်သလို ထောက်ပံ့ပေးပါ။ တစောင်းအနေအထား ဖြင့် နေ့ခြင်းသည် သင်၏ ရင်သားကို ထောက်ပံ့ရန် လိုချင်မှ လိုပေလိမ့်မည်။
- ကလေး ရင်သားဆွဲခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ကလေးကို မိမိနှင့် နီးနီးကပ်ကပ် ဖွေ ချိထားပါ။ ကလေးကို ရင်သားမှ ခွာရန် ကလေးပါးစပ်ကို လက်ချောင်းဖြင့် အရင်ဖယ်လိုက်ပါ။
- သက်တောင့်သက်သာနေပြီး ကလေးကို မိမိအသားနှင့် ထိနိုင်သမျှ ထိအောင် ကပ်ထားပါ။

**ကုသခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်း**

- နို့သီးခေါင်း ရောင်ရမ်းမှုနည်းသော ဖက်မှ စ၍ နို့တိုက်ကျွေးပါ။
- လက် သို့မဟုတ် လက်ချောင်းများ စုပ်ယူခြင်း၊ နှုတ်ခမ်း လျက်ခြင်း သို့မဟုတ် သမ်းဝေခြင်း စသည့် လက်ကားများ ပြုပြင်မှု ကလေးကို အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ (ဤခြင်းသည်လည်း ဆားလောင်ခြင်း၏ လက္ခဏာဖြစ်နိုင်ပါသည်။)
- ကလေးကို အနေအထား အမျိုးမျိုးဖြင့် ဖွေ ချိပါ။ ဤသို့ ပြုခြင်းဖြင့် နို့သီးခေါင်းနာကျင်မှု သက်သာစေနိုင်ပါသည်။
- နို့တိုက်ကျွေး ပြီးကင်း နို့အနည်းငယ်ကို ကျန်နေ၍ နို့သီးခေါင်းတွင် ခေါက်သေ့ စေပါ။ သင်၏ နို့ရည်က သင့်နို့သီးခေါင်းကို ကာကွယ်၍ သက်သာစေပါလိမ့်မည်။
- လာနိုလင် (Lanolin) လိမ်းဆေးကို သုံးခြင်းဖြင့်လည်း သင့်နို့သီးခေါင်း နာကျင်မှုကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ ဤဆေးသုံးနေစဉ် သင့်ကလေး နို့တိုက်ခန်း ဆေးဖြေ ကာရန် မလိုပါ။ ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် လုံးရင်းများ ဖာသုံးပါနှင့်။
- သင့်တော်သော ဘရာစီကိုသာ သုံးပါ။ ရင်သား အခု စိုစွတ်လျှင် လဲပေးပါ။
- အရေးကြီးဆုံးအချက် - အနေအထား အမျိုးမျိုးကို ကြိုးစား ကြည့်ပြီး မိမိနှင့် အသင့်တော်ဆုံး အနေအထားကို ရှာပါ။ အနေအထား တစ်မျိုးသည် အားလုံးအတွက် မသင့်တော်ပါ။ နာကျင်မှုခံစားရလျှင် သို့မဟုတ် မသေမချာ ခံစားရလျှင် အကူအညီ ရယူပါ။
- နို့သက်ခြင်းနှင့် ရင်သားတင်းခြင်းများ သက်သာစေရန် လိုအပ်ပါက လက်ဖြင့် သွစ်ခြင်း သို့မဟုတ် စုပ်ယူခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးပါ။

အောက်ပါလက္ခဏာများ တွေ့ရှိပါက ဆရာဝန် သို့မဟုတ် မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်း အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ် ထံမှ အကူအညီရယူပါ။

- ကာလကြာရှည်စွာ နီခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် ရောင်ရမ်းခြင်း
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ် သို့မဟုတ် တိုက်ကျွေးပြီး နို့သီးခေါင်းတွင် ပူစပ်စပ် သို့မဟုတ် ထားထဲစွာ ခံစားခြင်း
- အနာမှ မလိုလားအပ်သော အရည်ယိုခြင်း
- အားနည်းခြင်း၊ ခေါင်းဝိတ်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ ယောင်ရမ်းခြင်း၊ ချမ်းစိုမိမြစိခြင်း၊ ဓိတုတ် ဘဝဒီဂရီထက် ၍ ဝိတုပူခြင်း စသော လက္ခဏာများ

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES  
WIC and Nutrition Services  
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204  
ဝန်ဆောင်မှု ငြိန့်။ အချို့အချို့သော အခြေအနေအထားနှင့် အလုပ်ရင် ဖြစ်ပါသည်။ ဝန်ဆောင်မှုများသည် လူမျိုးမရွေးဘဲ အခြေခံပါသည်။