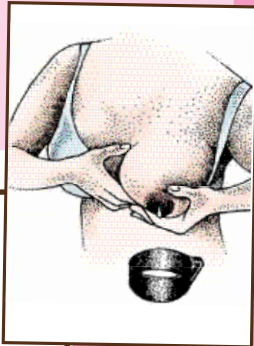


# မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

လက်ဖြင့် မိခင်နို့ရည်ညှစ်ခြင်း

လက်ဖြင့် မိခင်နို့ရည်ညှစ်ခြင်း အထောက်အကူဖြစ်ချိန်

မိခင်အများစုက လိုအပ်လာပါက လက်ဖြင့် နို့ရည်ညှစ်ခြင်းသည် အထိရောက်ဆုံးဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြပါသည်။ အစောပိုင်း ရက်များတွင် ကိုလိုစထရမ် ခေါ် နို့ဦးရည် ပါပြီး နို့ရည်အထွက်နှုန်းသေးသဖြင့် နို့ရည်စုပ် ကိရိယာဖြင့် နို့ရည်စုပ်ယူခြင်းထက် လက်ဖြင့်နို့ရည်ညှစ်ခြင်းက ပိုမိုလွယ်ကူပါသည်။ နို့ရည်အထွက်များလာလျှင်လည်း မိခင်အများစုက လက်ဖြင့် နို့ရည်ညှစ်ခြင်းသည် အလွယ်ကူဆုံးဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြပါသည်။



## နို့ရည်စုပ်ဆည်းမှု ကောင်းစေရန် အကြံပြုချက်များ

- သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်ပြီး သင့်ကလေးအကြောင်းကို သာ စဉ်းစားပါ။
- သင့်ကလေး သင့်အနားတွင် မရလျှင်လည်း သင့်ကလေး၏ ဓာတ်ပုံကို ကြည့်ပေးပါ။
- ဝှေ့နှိုးဖြင့် သင်၏သားမြတ်ကို ဖိသိပ်ပေးပါ။
- ရေပန်းအပူဖြင့် ရေချိုးနေစဉ် သင်၏သားမြတ်ပေါ် ရေခဲခန်းဖိတ်ဆည်းပေးပါ။ ဤသို့လုပ်ခြင်းဖြင့် သင့်ကလေး ကိုယ်မှ ရွတ်ပြည့်ပြီးနောက်တွင် ဖြစ်တတ်သော နို့သက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ရင်သားတင်းလာခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

## လက်ဖြင့် မိခင်နို့ရည်ညှစ်ခြင်း အထောက်အကူဖြစ်ခြင်း

- မိခင်နို့ရည်စုပ်သော ကလေးကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ခြင်း
- ရင်သားတင်းခြင်းနှင့် နို့သက်ခြင်းများကို သက်သာစေခြင်း
- အိပ်ချင်သော ကလေးကို နှိုးရန် သို့မဟုတ် မိခင်နို့ရည်မစုပ်သော ကလေးကို မြှင့်ထွယ်ရန် နို့ရည်စက်များ ချပေးခြင်း
- ပိတ်ဆို့နေသော နို့ရည်ပြွန်များ ပွင့်စေခြင်း
- ရောင်ကင်းနေသောနို့သီးခေါင်းကို မိမိနို့ရည်ဖြင့် ပွတ်၍ သက်သာစေခြင်း
- ရင်သားတင်းခြင်းကို ပျော့ပျောင်းစေ၍ သင့်ကလေး နို့စို့ရန် လွယ်ကူစေခြင်း
- ကလေးကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပြီး သို့မဟုတ် နို့ရည်ညှစ်ပြီး နောက်ပိုင်း နို့သက်၍ နို့ရည်ပိုများလာခြင်း

## ရရှိသည့်အကျိုး

- သင့်၏လက်ကို ဆေးကြောပါ။ နို့ရည်ထည့်ရန် သန့်ရှင်း၍ အဝကျယ်သော ပုလင်းဖူးလည်းရောင်းပါ။
- နို့ရည်အထွက်ကောင်းစေရန် အချိန်အနည်းငယ်ပေး၍ သားမြတ်များကို နှိပ်နယ်ပေးပါ။
- သင့်လက်မကို သင့်သားမြတ်၏ တစ်ခြားဖက်၊ ကျန်လက်ချောင်း နှစ်ချောင်း သုံးချောင်းကို တစ်ဖက် နို့သီးခေါင်း၏ တစ်လက်မ နှစ်လက်မ အကွာတွင် ထား၍ နှိပ်နယ်ပေးပါ။
- သင့်သားမြတ်ကို သင့်ရင်ဘတ်ဆီသို့ ညှစ်သောစွာ နှိပ်နယ်ပေးပါ။
- သင့်လက်မနှင့် သင့်လက်ချောင်းများကို အတူတကွ ညှစ်ပေးပါ။
- လွတ်ပေးပါ။ ပြန်လုပ်ပါ။ ထွက်လာသော နို့ရည်ကို ပုလင်းဖူးထဲ ထည့်ပါ။
- နို့ရည်အကျရပ်သောအခါ သင့်လက်မနှင့် သင့်လက်ချောင်းများကို နို့သီးခေါင်းတစ်ပိုက် ပတ်ပတ်လည် လှည့်၍ ထပ်လုပ်ပါ။ သားမြတ်ပျော့သွားလျှင် ရပ်ပေးပါ။
- အခြားသားမြတ်တစ်ဖက်ကိုလည် ဤနည်းအတိုင်း ညှစ်ပေးပါ။
- နို့ရည်ညှစ်ပြီးပါက သန့်ရှင်းသော ပုလင်း သို့မဟုတ် ဖူးထဲ ထည့်ပေးပါ။

## သတိရပါ...

- မွေးစတုလေးကို တစ်နေ့လျှင် ၈ ကြိမ်မှ ၁၂ ကြိမ်ထိ နို့တိုက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။
- လက်ဖြင့် နို့ရည်ညှစ်ခြင်းသည် အလေ့အကျင့်နှင့်အတူ ပိုမိုလွယ်ကူ လာပြီးမနာကျင်သင့်ပါ။
- လက်ဖြင့် နို့ရည်ညှစ်ခြင်းတွင် ညှစ်ရမည့်နေရာအတိအကျ မရပါ။ သင်နှင့် သင့်တော်မည့်အနေအထားကို ကြိုးစားရှာဖွေပါ။
- နို့ရည်အထွက်များရန်အတွက် နို့ရည်ညှစ်ပါက သားမြတ်များကို အလှည့်ကျ ညှစ်ပေးပါ။ သားမြတ်တစ်ဖက်စီကို ၂ ကြိမ်မှ ၃ ကြိမ်ထိ လက်ဖြင့် နို့ရည်ညှစ်ခြင်းသည် နို့ရည်အထွက်များစေပါသည်။
- သင့်နို့ရည်အထွက်မှအပေါ် စိုးရိမ်ပူပန်မိပါက မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်း အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ် သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်ပုဂ္ဂိုလ် ထံမှ အကူအညီရယူပါ။

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES  
WIC and Nutrition Services  
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204  
ဝန်ဆောင်မှု ပြုနာ၊ အခွင့်အရေးကို သာတူညီမျှပံ့ပိုးသူနှင့် အလုပ်ရင်ဖြစ်သည်။ ဝန်ဆောင်မှုများသည် လူမျိုးမရွေးခြားမှုကို အခြေခံသည်။