မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း

မိခင်နို့ရည်အား စနစ်တကျ ကိုင်တွယ်သိမ်းဆည်းခြင်း

မိခင်နို့ရည်အား စနစ်တကျ ကိုင်တွယ်သိမ်းဆည်းပုံ

မိခင်နို့ရည် ညှစ်မယူခင် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် သေချာဆေးကြောပါ။

နို့ရည်ညှစ်ထုတ်မည့် အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို ဆပ်ပြာရည်နွေးနွေး နှင့် ဆေးကြောပြီး ရေအေးနှင့် ပြန်လည်သန့်စင်ကာ အခြောက်ခံခြင်း သို့ တဘက်နှင့် သုတ်ပါ။

နို့ရည်ညှစ်ယူရန် နည်းလမ်းများ

- နို့ရည်ညှစ်ထုတ်ယူရာမှာ နာကျင်မှုမရှိစေရပါဘူး! နို့ရည်ညှစ်စက်ရဲ့ စုပ်ခွက်နှင့် မိမိရဲ့ နို့သီးခေါင်းထိပ်ဟာ အံဝင်ခွင်ကျရှိနေသင့်ပါတယ်။ အကယ်၍ ဆိုဒ်အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်ဖို့လိုအပ်လျှင် နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း အတိုင်ပင်ခံနှင့် ဆွေးနွေးပါ။
- နို့ရည်ညှစ်ယူခြင်းအတွက် လေ့ကျင့်မှု လိုအပ်ပါတယ်။ အစပိုင်းမှာ နို့ရည်များများ မထွက်လို့ စိတ်ဓါတ်မကျပါနှင့်။ ကလေးငယ်ကို နို့ချိုတိုက်ကျွေးချိန်မှာ မိမိခန္ဓာကိုယ်က ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ နို့ရည်ပမာဏဟာ နို့ရည်ညှစ်ထုတ်ယူချိန်မှာ ရရှိတဲ့ နို့ရည်ပမာဏနဲ့ မတူညီပါဘူး။
- ကျောင်း သို့ အလုပ်ခွင်သို့ ပြန်မဝင်ခင် အနည်းဆုံး 2 ပတ်အလိုမှာ ကတည်းက နို့ရည်ညှစ်ထုတ်ယူခြင်းနဲ့ အေးခဲထားခြင်းတွေကို ကြိုလုပ်ဆောင်ထားပါ။ တစ်နေ့ကို 1 ကြိမ် သို့ 2 ကြိမ်ခန့် နို့ရည်ညှစ်ယူ ထားနိုင်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ကို နို့တိုက်နေစဉ်နှင့် နို့တိုက်ပြီးအချိန်တွေမှာ နို့ရည်ညှစ်ယူထားပါ။ အချို့အမျိုးသမီးတွေကတော့ လိုအပ်တဲ့ နို့ရည်ပမာဏ လုံလုံလောက်လောက် ရရှိစေဖို့အတွက် နို့ရည်ညှစ်စက်နဲ့ (ကျောင်းသို့လုပ်ငန်းခွင် ပြန်မဝင်မီ 3 - 4 ပတ်) အလိုကတည်းက နို့ရည်ညှစ်ထုတ်ယူကြပါတယ်။ မိမိအတွက် အဆင်အပြေဆုံး ဖြစ်စေဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့လမ်းညွှန်မှုများ ရယူပါ။
- မိမိရင်သွေးနဲ့ ခွဲနေရတဲ့ အချိန်မှာ 3 နာရီကို 1 ကြိမ် သို့ တတ်နိုင်သလောက် အကြိမ်ရေများများ နို့ရည်ညှစ်ထုတ်ယူရန် ကြိုးစားပ။

ဆိုင်မှ မိမိ ဝယ်ယူထားတဲ့ တစ်ကိုယ်ရည်သုံး (နို့ရည်ညှစ်စက်ကဲ့) မိခင်တွေအချင်းချင်း ဝေမျှသုံးစွဲခြင်း၊ ပြန်လည်ရောင်းချခြင်းများ လုံးဝမပြုလုပ်ရပါ။

- ကရိယာ၏ အတွင်းပိုင်းများကို သန့်ရှင်းပြောင်စင်အောင် ဆေးကြောဖို့ မသေချာသောကြောင့် မိခင်များကြား ခွဲဝေမသုံးစွဲသင့်ပါ။
- ကရိယာများတွင် သုံးစွဲနိုင်သည့် အချိန်အကန့်အသတ် ပါဝင်ပြီး ကြာရှည်စွာအသုံးပြုပါက စုပ်ယူနိုင်စွမ်းနှင့် စုပ်ယူနှုန်းကို အာမ မခံနိုင်တော့ပါ။

အာမခံ ကုမ္ပဏီအများစုတွင် နို့ရည်ညှစ်ယူခြင်းဆိုင်ရာ အာမခံဝန်ဆောင်မှုများ ပေးထားခြင်းကြောင့် မိမိအတွက် ဘယ်လိုဝန်ဆောင်မှုမျိုး ရနိုင်သည်ကို စစ်ဆေးပါ။ အရည်အချင်း ကိုက်ညီသူတွေအတွက် နို့ရည်ညှစ်ယူစက်များကို WIC ရုံးများတွင်လည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။ မိမိဒေသရှိ WIC ရုံးကို ဆက်သွယ်ပါ။

ရောဂါ ထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေး (CDC) စင်တာများထံမှ ချိန်ညှိထားသော လမ်းညွှန်ချက်များ, မိခင်နို့ရည် စနစ်တကျ ကိုင်တွယ်သိမ်းဆည်း ခြင်း https://www.cdc.gov/breastfeeding/breast-milk-preparation-and-storage/handling-breastmilk.html

မစ်ဇိုရီ ကျန်းမာရေးနှင့် သက်ကြီးရွယ်အို ဝန်ဆောင်မှုများဆိုင်ရာ ဌာန
WIC and Nutrition Services
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204

အေအန် သာတူညီမျှ အခွင့်အရေး/ ထောက်ခံချက်ရရှိထားသူ

သိမ်းဆည်းချိန် နှင့် နို့ရည် အရည်ပျော်စေခြင်းနှင့် နွေးခြင်း

	သိမ်းဆည်းချိန်
ရေခဲအိတ်	24 နာရီ
ရေခဲသေတ္တာ	3 - 5 ရက်
ရေခဲသေတ္တာအသေးမှ အေးခဲခန်း	2 ပတ်
သီးသန့်ခန်းပါဝင်သော တံခါး ၂ပေါက်ပါ ရေခဲသေတ္တာမှ အေးခဲခန်း	3 - 6 လ
အစားအသောက်သိမ်းဆည်းသော အအေးခန်းရေခဲသေတ္တာကြီး	6 - 12 လ

သိမ်းဆည်းနည်းများ

- (2 - 4 အောင်စခန့်) အနည်းငယ်စီ ခွဲ၍ အေးခဲပါ။ ဤနည်းဖြင့် နို့ရည်အလေအလွင့် နည်းပါးစေပါသည်။
- နို့ရည်သိမ်းဆည်းထားသည့် အိတ် သို့ ထည့်စရာခွက်မှာ အပြည့်မဖြည့်ဘဲ အေးခဲသွားတဲ့အခါ လျှံမကျစေရန် နေရာအနည်းငယ် ချန်ထားပါ။
- ရက်အနည်းအတွင်း သုံးစွဲခြင်း။ မပြုသေးပါက နို့ရည်ညှစ်ပြီးပြီးချင်း အမြန်ဆုံး အေးခဲထားပါ။
- နို့ရည်ညှစ်ထားသည့် နေ့စွဲကို အိတ်သို့ခွက်မှာ ရေးမှတ်ထားပြီး အရင်သိမ်းဆည်းထားတဲ့ နို့ရည်ကိုအရင် အသုံးပြုပါ။
- သိမ်းဆည်းထားသည့် နို့ရည်အိတ်သို့ခွက်အတွင်းကို နို့ရည်အသစ် ထပ်မဖြည့်ပါနှင့်။
- နို့ရည်ထည့်ပြီး အေးခဲမည့် အိတ်များကို အလျားလိုက်လှဲထားပြီး။ သိမ်းဆည်းခြင်းဖြင့် နေရာကျယ်ကျယ်ပိုရပြီး မြန်မြန်အရည်ပျော်စေပါတယ်။
- နို့ဗူးထဲမှာ နို့ရည်များကို နောက်တစ်ကြိမ် အသုံးပြုဖို့အတွက် ပြန်လည်သိမ်းဆည်းခြင်း မပြုပါနှင့်။

မိခင်နို့ရည် အရည်ပျော်စေခြင်းနှင့် နွေးခြင်း

- ရေခဲသေတ္တာအတွင်းမှ မိခင်နို့ရည်အိတ်ကို ရေနွေးဇလုံအတွင်း သို့ ရေနွေးလောင်းချပေးခြင်းဖြင့် ပြန်လည်အရည်ပျော်အောင် ပြုလုပ်ပါ။
- အရည်ပျော်စေပြီး ပြန်နွေးပြီးသား နို့ရည်ကို 24 နာရီအတွင်း အသုံးပြုပါ။
- အေးခဲဖူးပြီးသား နို့ရည်ကို ဘယ်တော့မှ ပြန်လည်အေးခဲခြင်း မပြုရ။

မိခင်နို့ရည်ကို မိုက်ခရိုဝေ့ဗ်မီးဖိုဖြင့် ဘယ်တော့မှ မနွေးရ!

နို့ရည်၏ အပူချိန်ကြောင့် မိမိရင်သွေးရဲ့ ပါးစပ်ကို အပူလောင်စေနိုင်ပါသည်။ မိုက်ခရိုဝေ့ဗ်မီးဖိုက မိမိ၏နို့ရည်ကို ဓါတ်ပြောင်းလဲခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

မိမိရင်သွေးကိုလည်း နို့ချိုတိုက်ကျွေးနေစဉ်မှာ နို့ဗူးစို့တတ်စေရန် ကူညီသင်ကြားပေးနိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် 3 - 4 ပတ် စောင့်ဆိုင်းသင်ကြားပေးခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

health.mo.gov/living/families/wic

WIC #653 (4/16)