http://www.cherrythitsar.org

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းတို့ သိမှတ်ဖွယ်

ဒေါက်တာမြတ်မြင့်မိုရ်

New Pregnancy Book

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

- ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

- ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
  နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်၏ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး
  အမျိုးသားပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
  ခိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

စီးပွားရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

- စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး

လူမှုရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

- တစ်မျိုးသားလုံး စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး
- အမျိုးဂုဏ် ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး
- မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
- တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး

ပင်ဝါးရုံစာပေ

အခန်း ၄၀၁၊ အမှတ် ၂၂၂၊ ဟံသာရိပ်မွန်အိမ်ရာ
စံပယ်မာဃလမ်း၊ ဆင်မလိုက်၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်။

http://www.cherrythitsar.org

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၅၈၁/၂၀၀၃ (၆)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၆၀၀/၂၀၀၃ (၇)

စာအုပ်မှတ်တမ်း

ပုံနှိပ်ခြင်း	ပထမအကြိမ်
	စက်တင်ဘာလ၊ ၂၀၀၃ခုနှစ်
အုပ်ရေ	၁၀၀၀
ကွန်ပျူတာစာစီ	ကျော်မျိုးသိန်း
အတွင်းဒီဇိုင်း	သိုးထိန်း
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	စိုးဝင်းငြိမ်း
မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ	ဦးမျိုးမင်း
	W!zard Offset
	အမှတ် ၁၉၈၊ မြေညီထပ်
	၃၃လမ်း(အထက်)
	ကျောက်တံတားမြို့နယ်။
ထုတ်ဝေသူ	ဦးအောင်စိုးမင်း
	လင်းဦးတာရာစာပေ
	အမှတ် ၇၄၊ အနော်ရထာလမ်း၊
	ကျောက်တံတားမြို့နယ်။

တန်ဖိုး - ၁၀၀၀ ကျပ်

http://www.cherrythitsar.org

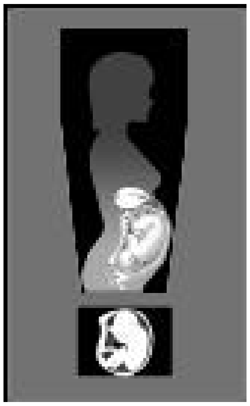
ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းတို့ သိမှတ်ဖွယ်

ဒေါက်တာမြတ်မြင့်မိုရ်

New
Pregnancy Book

ဤစာအုပ်သည် အင်္ဂလန်နိုင်ငံတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများအား
ကျန်းမာရေးပညာဌာနမှ ပေးဝေသော
New Pregnancy Book စာအုပ်ကို ဘာသာပြန်ဆိုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

http://www.cherrythitsar.org



မာတိကာ

အခန်း (၁)
ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကျန်းမာအောင် ဘယ်လိုနေထိုင်မလဲ ၉

အခန်း (၂)
အမျိုးသမီးတို့၏ ဓမ္မတာစက်ဝန်းနှင့် သန္ဓေတည်ပုံ ၂၇

အခန်း (၃)
သန္ဓေသားကြီးထွားပုံ အဆင့်ဆင့် ၃၅

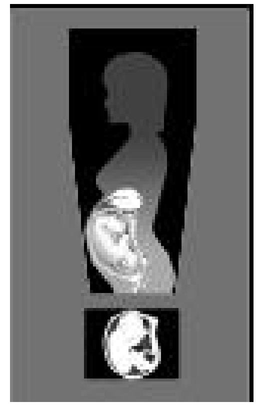
အခန်း (၄)
ဘယ်မှာမွေးမလဲ ၄၆

အခန်း (၅)
ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလ ခံစားမှုနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုများ ၄၉

အခန်း (၆)
ဖခင်တစ်ယောက်၏ အခန်းကဏ္ဍ ၅၈

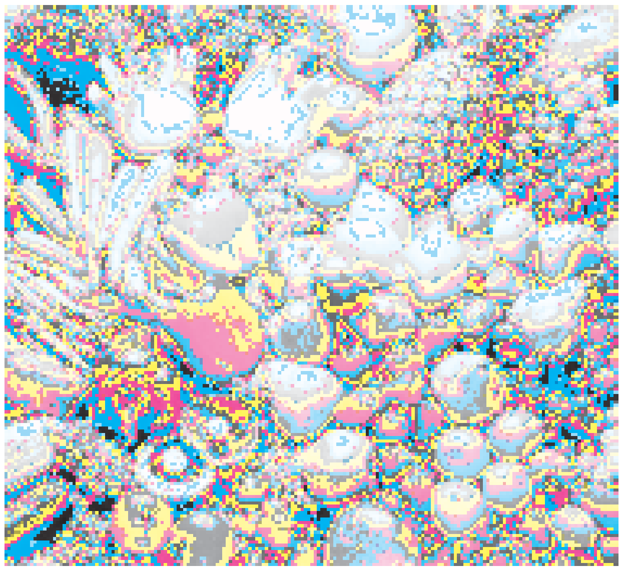
အခန်း (၇)
ကိုယ်ဝန်အပ်နှံခြင်း ၆၅

အခန်း (၈)
နို့တိုက်ကျွေးရေး ၈၁



အခန်း (၉)
ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကြုံတွေ့ရနိုင်သော ရောဂါဝေဒနာများ ၉၇
အခန်း (၁၀)
ဗိုက်နာခြင်းနှင့် မွေးဖွားခြင်း ၁၁၃
အခန်း (၁၁)
ပုံမှန်မဟုတ်သော ကိုယ်ဝန်များ ၁၁၉
အခန်း (၁၂)
မွေးပြီးခါစ ရက်များ ၁၂၃
အခန်း (၁၃)
အထူးဂရုစိုက်ရန်လိုအပ်သော ကလေးငယ်များ ၁၃၃
အခန်း (၁၄)
မီးတွင်းကာလ ၁၃၇
အခန်း (၁၅)
မွေးကင်းစကလေးငယ်၏ ပထမရက်သတပတ်များ ၁၄၄
အခန်း (၁၆)
နောက်ကလေးယူဖို့ စဉ်းစားလျှင် ၁၅၂

အခန်း(၁)
ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကျန်းမာအောင် ဘယ်လိုနေထိုင်မလဲ



ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာလတစ်လျှောက်လုံး မိခင်ရော ကလေးပါ ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ အန္တရာယ်ကင်းအောင် စားသောက်၊ နေထိုင်နည်းတွေကို ဒီအခန်းမှာ လမ်းညွှန်သွားပါမယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဘာတွေစားသင့်သလဲ ဘာတွေရှောင်သင့်သလဲ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ အစားအစာကို ဂရုစိုက်ပြီး စနစ်တကျစားပေးရင် သင့်ရဲ့ ရင်သွေးငယ်ဟာ ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး သင်ကိုယ်တိုင်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလတစ်လျှောက်လုံးမှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလမှာ အထူးတလည် စီမံချက်ပြုတ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေကို စားဖို့မလိုပါဘူး။ နေ့စဉ်စားနေကျ အစာတွေထဲက အသားဓာတ်၊ ကစီဓာတ်၊

http://www.cherrythitsar.org

အဆီဓာတ်တွေကို မျှတစွာနဲ့ စုံလင်စွာ စားသောက်ရင် လုံလောက်ပါတယ်။ တချို့မိခင်လောင်းတွေက ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မတည့်မှာကြောက်လို့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကျမှုများပြီး အစားအသောက်ကို ရှောင်ကြပါတယ်။ တချို့ဆိုရင် ထမင်းနဲ့ ငါးခြောက်ပဲ စားတာတွေ့ရပါတယ်။ ဒါဟာ ကျန်းမာရေးအသိ နည်းပါးမှုကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ အယူအဆများတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အောက်ပါလမ်းညွှန်ချက်တွေကို လိုက်နာပြီးစားသုံးရင် ဘာမှ ဥပဒ် မဖြစ်ဘဲ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ယောက် ဖြစ်လာမယ် ဆိုတာ အာမခံနိုင်ပါတယ်။

စားသင့်တဲ့ အစားအစာများ

အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်

အသီးအနှံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို စားနိုင်သလောက် များများ စားပေးပါ။ ဘာကိုမှ ရှောင်ဖို့မလိုပါဘူး။ အသီးအနှံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေမှာ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ် အတော်များများ ကြွယ်ဝပါတယ်။ နောက်ပြီး ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှာ ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ အမျှင်ဓာတ်(Fibre)ဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် အတော်များများကို ဒုက္ခပေးတတ်တဲ့ အစာမကြေခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ကစီဓာတ်ပါသော အစားအစာများ

ထမင်း၊ အာလူး၊ ပေါင်မုန့်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း စတာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ အရှေ့တောင်အာရှမှာတော့ ထမင်းက အဓိကအစားအစာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသားငါးနဲ့တွဲပြီး စားသုံးကြပါတယ်။ ထမင်းအပါအဝင် ကစီဓာတ်ပါတဲ့ အစားအစာတွေဟာ ကယ်လိုရီ(Calorie) နည်းနည်းနဲ့ ဝမ်းပြည့်စေတဲ့ ကျေနပ်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဗီတာမင်အများအပြားနဲ့ အမျှင်ဓာတ်ကိုလည်း ရရှိစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအုပ်စုထဲက အစာတွေကိုလည်း ကြိုက်သလို စားသောက်နိုင်ပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

အသား၊ ငါး၊ ကြက်ဥ၊ ပဲအမျိုးမျိုး

အဲဒီအစားအစာတွေကတော့ ပိုတိန်း ဆိုတဲ့ အသားဓာတ်ကို ရရှိစေပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဒီအုပ်စုထဲက အစာတစ်မျိုးမျိုးကို နေ့စဉ် စားသုံးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နို့နှင့် နို့ထွက်အစားအစာများ

အဲဒီ အစားအစာတွေကတော့ နေ့စဉ်စားသုံးပေးရင် အလွန် အကျိုးရှိပါတယ်။ နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေမှာ အဓိကပါဝင်တဲ့ ကယ်လ်ဆီယမ် (Calcium) ဓာတ်ဟာ ကလေးငယ်ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်လှပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် အခြား အာဟာရဓာတ်များစွာကိုလည်း နို့နဲ့ နို့ ထွက်ပစ္စည်းများမှ ရရှိနိုင်ပါတယ်။

ရှောင်ကြဉ်ရမယ့် အစားအစာများ

သကြားနှင့် ချိုသောအစားအစာများ

သကြားနဲ့ အချိုများသော အစားအစာတွေဖြစ်တဲ့ ဘီစကွတ်၊ ကိတ်မုန့်၊ ယိုတွေနဲ့ အချိုရည်တွေကို သိသိသာသာ လျှော့စားရပါမယ်။ သကြားဟာ ကယ်လိုရီ(Calorie)များပြီး အာဟာရဖြစ်စေမှုကတော့ နည်းပါးပါတယ်။ အချိုများများစားခြင်းဖြင့် သွားပိုးစားနိုင်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ ဒုက္ခပေးနိုင်ပါတယ်။

ဆီနှင့် အဆီများသော အစားအစာများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ အဆီကို အလွန်အကျွံ မစားသင့်ပါဘူး။ ကျွန်မတို့နိုင်ငံမှာတော့ ဟင်းချက်ရာမှာ ဆီတော်တော်များများ ထည့်ကြတဲ့အတွက် အဲဒီဟင်းတွေမှာပါတဲ့ ဆီတွေက လုံလောက်မှုက ပိုလျှံနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆီများများစားခြင်းကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။ အဆီများများစားခြင်းဖြင့် ကယ်လိုရီ(Calorie) အများအပြားရနိုင်ပြီး နှလုံးရောဂါ ရနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေ၊ အသက် ၃၅ နှစ်ကျော်တဲ့ မိခင်တွေ

http://www.cherrythitsar.org

ဆိုရင်တော့ အဆီ လျှော့စားသင့်ပါတယ်။ အကြော်တွေ၊ ချောကလက်တွေ၊ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ အဆီတွေ၊ ချိစ်တွေကို ရှောင်ကြဉ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် အရေးကြီးသောဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ

သံဓာတ် (Iron)

အစိမ်းရောင်များများပါတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်(ကန်စွန်းရွက်၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်)၊ လတ်ဆတ်တဲ့အသားများနဲ့ သစ်စေ့များမှာ သံဓာတ် ပါဝင်ပါတယ်။ သံဓာတ်ဟာ သွေးနီဥတွေ တည်ဆောက်ဖို့အတွက် အလွန်မှ လိုအပ်ပါတယ်။ သံဓာတ်နည်းရင် မောပန်းနွမ်းနယ်နေပြီး သွေးအားနည်းရောဂါ ခံစားရတတ်ပါတယ်။

ဗီတာမင်စီ (Vitamin C)

ချဉ်သောအသီးများ၊ အရည်ရွှမ်းသောအသီးများ၊ ခရမ်းချဉ်သီး စတဲ့ အသီးများနဲ့ အာလူးမှာ ဗီတာမင် စီ ပါဝင်မှုများပြားပါတယ်။ သွေးနီဥအတွက် အရေးကြီးတဲ့သံဓာတ်ကို အူနံ့ရံကစုပ်ယူရာမှာ ဗီတာမင်စီက ကူညီပါတယ်။

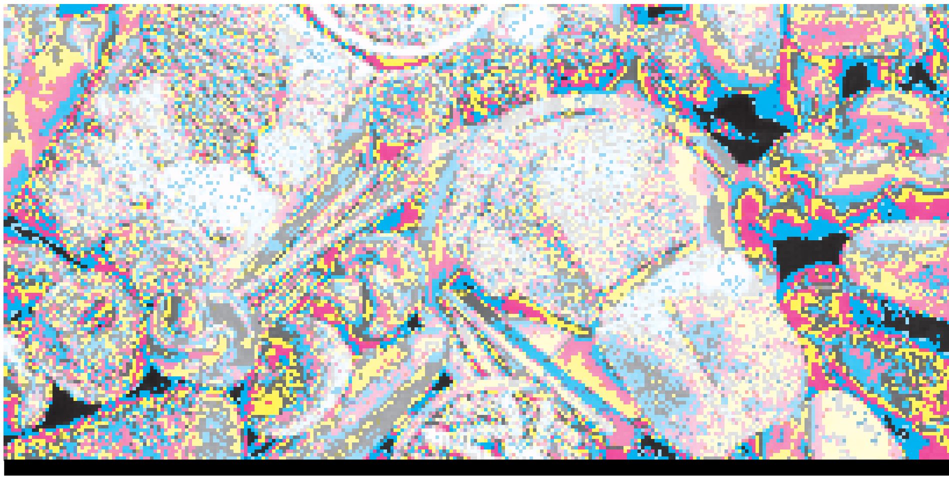
ကယ်လ်စီယမ် (Calcium)

နို့နဲ့ နို့ထွက်အစားအစာများ၊ အိုးပါဝါးစားနိုင်တဲ့ ငါးကလေးတွေနဲ့ အစိမ်းရောင်ရှိတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှာ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ် အများအပြား ပါဝင်ပါတယ်။ ၎င်းဓာတ်ဟာ အိုးနဲ့သွားများ ဖွံ့စည်းဖြစ်ပေါ်မှု အတွက် အဓိက လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဗီတာမင် ဒီ (Vitamin D)

မာဂျရင်းနဲ့ ငါးသေတ္တာ ငါးတွေမှာ ဗီတာမင် ဒီ ဓာတ်တွေ အများအပြား ပါဝင်ပါတယ်။ ဗီတာမင် ဒီကို အဓိကရနိုင်တဲ့ နေရာကတော့ နေရောင်ခြည်မှ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗီတာမင် ဒီဟာ ကယ်လ်စီယမ်ကို အူနံ့ရံက စုပ်ယူရာမှာ

http://www.cherrythitsar.org



ဗီတာမင် ဒီ (Vitamin D)

အကူအညီပေးတဲ့ အပြင် အိုးဖွဲ့စည်း ဖြစ်ပေါ်မှုမှာလည်း ပါဝင်ပါတယ်။

ဖောလစ်အက်ဆစ် (Folic Acid)

ဖောလစ်အက်ဆစ်ကို ကိုယ်ဝန်မယူခင် ကိုယ်ဝန်ယူမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်တဲ့ အချိန်ကစပြီး ကိုယ်ဝန် ၁၂ ပတ်အထိ သောက်ရပါတယ်။ ဖောလစ်အက်ဆစ်ဟာ ကလေးငယ်ရဲ့ကျောရိုးမှာဖြစ်တဲ့ ရောဂါ Spina Bifida နဲ့ တခြားရောဂါတွေကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ အစားအစာတွေ အနေနဲ့က အစိမ်းရောင်ရှိတဲ့ ဟင်းရွက်တွေက ရရှိနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်ဝန်မရှိမီက ဖောလစ်အက်ဆစ်ကို မသောက်ခဲ့ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရှိလာမှ သောက်ရင်လည်း အကျိုးရရှိနိုင်ပါတယ်။ ဖောလစ်အက်ဆစ်ကို တစ်နေ့ ၄၀၀ မိုက်ခိုဂရမ် သောက်သင့်ပါတယ်။

တကယ်လို့ အရင်က ကျောရိုးပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာရှိတဲ့ကလေးတွေ မွေးဖူးခဲ့ရင်၊ ဝက်ရူးပျံကာကွယ်ဆေးတွေ သောက်နေရတဲ့သူတွေဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ပြီး လိုအပ်သလို ပိုမိုသောက်သင့်ပါတယ်။

အစားအသောက်ချက်ပြုတ် ပြင်ဆင်ရာတွင် သတိထားရမည့်အချက်များ

အစားအစာတွေကို စုံလင်အောင်စားရုံနဲ့ မပြီးသေးပါဘူး။ အစားအသောက်တွေ ချက်ပြုတ်ရာမှာလည်း ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် ချက်ပြုတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

အသား

အသားတွေချက်ရာမှာ ကျက်နေအောင်ချက်ပြီးမှ စားပါ။ မကျက်တကျက် ချက်တာတို့၊ အသားမှာ ပန်းရောင်သမ်းနေတာတို့၊ သွေးရောင် ရှိနေတာတို့ ကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။ မချက်ခင်မှာလည်း အသားကို သေချာစွာ ဆေး ကြောရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသားထည့်မယ့် အိုးခွက်တွေကို မချက်ခင်မှာ ရော ချက်ပြီးရင်ပါ စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောရပါမယ်။ အဲဒီလို သန့် ရှင်းစွာ မချက်ပြုတ်ခဲ့ရင် Toxoplasmosis ဆိုတဲ့ရောဂါ ရနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီရောဂါဟာ ကလေးကို အလွန်ပဲ ထိခိုက်စေပါတယ်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ အသီးအနှံများကို သေချာစွာဆေးကြောပြီးမှ စား သုံး၊ ချက်ပြုတ်သင့်ပါတယ်။ ၎င်းတို့မှာပါလာတဲ့ မြေကြီးမှုန့်တွေကို သန့် စင်အောင် ရေများများနဲ့ဆေးကြောပါ။ အဲဒီ မြေကြီးတွေကတစ်ဆင့် Toxo- plasmosis ရောဂါ ရနိုင်ပါတယ်။

ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ

ကြက်ဥ၊ ဘဲဥများကို မကျက်တကျက်ချက်၊ ပြုတ်၊ ကြော် စား ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဥများကို မကျက်တကျက်ချက်လျှင် Salmoenlla ဟု ခေါ်သော အစာအဆိပ်ဖြစ်ပြီး ဝမ်းသွားတတ်ပါတယ်။

နို့

နို့ကို ဆူပွက်အောင် ပြန်လည်ကျိုချက်ပြီးမှ သောက်သင့်ပါတယ်။ မကျိုချက်ရသေးတဲ့ နို့မှာ ရောဂါပိုးမွှား အများအပြား ပါဝင်နိုင်ပါတယ်။ ကျိုချက်ပြီးမှသာ ရောဂါကင်းစင်ဖို့ စိတ်ချရပါမယ်။

တိရစ္ဆာန်များရဲ့ အသည်း

တိရစ္ဆာန်များရဲ့ အသည်းများမှာ ဗီတာမင်အေ အများအပြား ပါဝင်

http://www.cherrythitsar.org

ပါတယ်။ အဲဒီကြားထဲမှာ မိခင်က ဗီတာမင်အေတွေပါတဲ့ အားဆေးတွေ ထပ်သောက်နေရင် ဗီတာမင်အေများပြီး ကလေးငယ်မှာ ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသည်းနဲ့ အသည်းပါတဲ့ အစားအစာတွေကို ရှောင်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

နိုဂုံးချုပ်အနေနဲ့ ပြောရရင် မိခင်အတော်များများအတွက် နေ့စဉ် စားသုံးနေတဲ့ အစားအစာတွေကနေ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ လုံလောက်အောင် ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တချို့ အစားရှောင်တဲ့၊ သက်သတ်လွတ် စားတဲ့ မိခင်တွေကတော့ ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ပြီး လိုအပ်တာ ဖြည့်စွက်စားဖို့ လိုပါတယ်။ အားဆေးသောက်ရာမှာလည်း ဆရာဝန်နဲ့ နားလည်တဲ့သူတွေကို တိုင်ပင်ပြီးမှသာ သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး

- ❖ အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်ရန် မကိုင်တွယ်မီ လက်ကို စင်ကြယ်စွာ ဆေးပါ။
- ❖ သစ်သီးနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရေများများနဲ့ သေသေချာချာ ဆေးကြောပြီးမှသာ စားသုံးပါ။
- ❖ အသားများကို ကျက်အောင်ချက်ပါ။ စည်သွတ်ဘူး၊ ငါးသေတာများကို ပူနွေးအောင်ပြန်ချက်ပြီးမှ စားသုံးပါ။
- ❖ အစားအစာကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပြီး အသားစိမ်းများကို ကိုင်တွယ်ပြီးပါက လက်ကို သေချာစွာဆေးကြောပါ။
- ❖ ဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးလျှင်၊ သစ်ပင်စိုက်ပျိုးလျှင်၊ သို့မဟုတ် မြေကြီးကို ကိုင်တွယ်မည်ဆိုပါက လက်အိတ်ကိုအသုံးပြုပြီးမှသာ ကိုင်တွယ်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကိုယ်အလေးချိန်ပြောင်းလဲမှု

အများအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ တစ်ခုလုံးမှာ ၁၀ ကီလိုဂရမ်ကနေ ၁၂.၅ ကီလိုဂရမ် (၂၂ – ၂၈ ပေါင်) အထိ အလေးချိန်တိုးလာမယ်။ ကိုယ်ဝန် ၃ လ ကျော်ရင် တစ်ပတ်

http://www.cherrythitsar.org

ကို တစ်ပေါင်နှုန်းလောက်နဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် တက်လာပါတယ်။

ကိုယ်အလေးချိန်တက်တာဟာ ကိုယ်ဝန်မရှိခင်က ကိုယ်အလေးချိန် ပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ ကိုယ်အလေးချိန် အရမ်း တက်သူဟာ မွေးဖွားပြီးချိန်မှာ ကိုယ်အလေးချိန်ပြန်ကျဖို့ ခဲယဉ်းပါတယ်။

တက်လာတဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ ကလေးရဲ့ကိုယ်အလေးချိန်၊ အချင်း နဲ့ ရေမွှာရည်အလေးချိန်၊ သားအိမ်နဲ့ ရင်သားကြီးထွားလာမှုများအပြင် မိခင်မှာ အဆီနဲ့ အသားဓာတ်၊ ရေဓာတ်တွေစုပြီး ကိုယ်အလေးချိန် တက် လာပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလမှာ ကိုယ်အလေးချိန်ကို မှန်မှန် ချိန်ထားပြီး ကိုယ်အလေးချိန် တက်နေတာဟာ ကောင်းပါတယ်။ ကိုယ် အလေးချိန် မတက်ရင်တော့ စိုးရိမ်ရပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလနဲ့ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ

အခုခေတ်မှာ အမျိုးသမီးတွေဟာ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီကို စွဲစွဲလမ်း လမ်း၊ တော်တော်များများ သောက်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလမှာတော့ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီကို လျှော့သောက်သင့်ပါတယ်။ ကဖင်း ဓာတ်ထုတ်ထားတဲ့ ကော်ဖီသောက်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် လတ် ဆတ်တဲ့ သစ်သီးဖျော်ရည်တွေကို အစားထိုးသောက်သင့်ပါတယ်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကျန်းမာရေး

ဆေးလိပ်သောက်လိုက်တဲ့အခါမှာ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်(Carbon Monoxide)နဲ့ နီကိုတင်း(Nicotine)ဓာတ်တွေဟာ အဆုတ်ကတစ်ဆင့် မိခင်ရဲ့ သွေးထဲကို ရောက်သွားပါတယ်။ အဲဒီမိခင်ရဲ့ သွေးတွေဟာ ကလေး ဆီကိုလည်း ရောက်ရှိသွားပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကလေးမှာ အောက်စီဂျင် ဓာတ်ကောင်းစွာ မရရှိတာကြောင့် ကောင်းစွာမကြီးထွားနိုင်ပါဘူး။ နောက် ပြီး နီကိုတင်းဓာတ်ကလည်း ကလေးငယ်ရဲ့ နှလုံးခုန်နှုန်းကို မြန်စေပါတယ်။ သင်ကိုယ်တိုင် ဆေးလိပ်မသောက်ဘဲ သင့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ ဆေးလိပ်

http://www.cherrythitsar.org

အငွေ့ကို ရှူမိရင်တောင် မကောင်းတဲ့ အကျိုးဆက်တွေကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုက်လျှင်

❖ ပိုမိုကျန်းမာတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ယောက် ဖြစ်လာုံမက ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ကလေးငယ်ကိုပါ ရရှိနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

❖ မွေးဖွားရာမှာလည်း လွယ်ကူပြီး နာကျင်မှုတွေကို ပိုမိုခံနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

❖ ကလေးငယ်မွေးဖွားရာမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ အခက်အခဲတွေကို ခံနိုင်ရည်ရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

❖ လမစေ့ဘဲ မွေးခြင်းနဲ့ ၎င်းရဲ့အကျိုးဆက်များဖြစ်တဲ့ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊ ကလေးငယ်ဟာ နို့ကောင်းစွာ မစို့တတ်သေးတာကြောင့် ကြုံရတဲ့ အခက်အခဲများကို မတွေ့ကြုံရဘဲ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ ကလေးငယ်တစ်ယောက် ဖြစ်လာမှာပါ။

❖ ကလေး ကိုယ်အလေးချိန် မပြည့်ခြင်းနဲ့ အလေးချိန်နည်းမှုကြောင့် ဖြစ်တတ်တဲ့ ကလေးငယ်ဟာ အပူအအေး မထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေနဲ့ ပိုမိုကင်းဝေးရပါမယ်(ပတ်ဝန်းကျင်က အပူအအေး ပြောင်းလဲတဲ့ဒဏ်ကို

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို လုံးဝစွန့်လွှတ်လိုက်ပါ။ ဒီနေ့ကြိုးစားလို့ မအောင်မြင်ရင် မနက်ဖြန် ဆက်ကြိုးစားပါ။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ နောက်ကျတယ်ဆိုတာ မရှိပါ။

- ❖ လက်နဲ့လုပ်ရမယ့်အလုပ်မျိုး ရှာထားပါ။ ဥပမာ– ဖာထိုးခြင်း။
- ❖ ဆေးလိပ်သောက်ချင်လာရင် အလုပ်တစ်ခုခု ရှာလုပ်လိုက်ပါ။ ဥပမာ– ဖုန်းဆက်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း။
- ❖ ဖြတ်စရက်တွေမှာ ခက်ခဲမယ်ဆိုတာ ကြိုတွက်ထားပါ။ မိသားစု၊ အပေါင်းအသင်းတွေကို ပြောပြပြီး အကူအညီတောင်းပါ။
- ❖ သက်သာသွားတဲ့ ဆေးလိပ်ဖိုးနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂုဏ်ပြုလိုက်ပါ။

http://www.cherrythitsar.org

မခံနိုင်ဘဲ ပြင်ပက အပူချိန်ပြောင်းတာနဲ့အတူ ကလေးငယ်ဟာလည်း အလွယ်တကူ ကိုယ်ပူလွယ်ခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်ကျခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်)။ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ မိခင်တွေရဲ့ ကလေးငယ်တွေဟာ ဆေးလိပ်မသောက်တဲ့ မိခင်ရဲ့ ကလေးငယ်တွေထက် ပျမ်းမျှအားဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန် ၂၀၀ ဂရမ်လောက် နည်းနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီ ကိုယ်အလေးချိန်နည်းတဲ့ ကလေးငယ်တွေဟာ မွေးဖွားစဉ်မှာရော မွေးဖွားပြီးမှာပါ အခက်အခဲတွေနဲ့ တွေ့တတ်ပြီး ပိုးမွှားရောဂါများ ရလွယ်ပါတယ်။

❖ ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုက်တာဟာ အခု လက်ရှိအချိန်သာမက ကလေးငယ်ရဲ့ အနာဂတ်ကိုပါ လှပစေနိုင်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ မိဘတွေရဲ့ ကလေးငယ်တွေဟာ ပန်းနာရင်ကြပ်လို အသက်ရှုလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါမျိုး အခြားကလေးတွေထက် ပိုမို ဖြစ်ပွားကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။

ဒါကြောင့် သင်ရော၊ သင့်ခင်ပွန်းပါ ဆေးလိပ်ကို စောစောဖြတ်နိုင်လေ ကောင်းလေ ဖြစ်ပါတယ်။ အခု ဒီစာကိုဖတ်နေတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်ဝန်လရင့်နေရင်တောင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ရင် အများကြီးအကျိုးရှိပါတယ်။ အိမ်က မိသားစုထဲမှာ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့လူရှိရင်လည်း ကလေးငယ်ကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သင်နဲ့ သင့်ခင်ပွန်း၊ သင့်မိသားစုပါ ဆေးလိပ်ကိုဖြတ်သင့်ပါတယ်။

အရက်သောက်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အရက်နည်းနည်း၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်ခါတလေ သောက်ခြင်းဟာ ကိုယ်ဝန်ကို ထိခိုက်နိုင်တယ်ဆိုတာ အခုထိတော့ လက်မခံကြပါဘူး။ သုတေသနပြုလုပ်ချက်များအရ အရက်ကို မကြာခဏ အများအပြား သောက်ရင်တော့ ကလေးငယ်ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုကို အကြီးအကျယ် ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်ချရအောင် အရက်ကို လုံးဝ ဖြတ်လိုက်တာက ကောင်းပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် တစ်ပတ်မှာ တစ်ခါ၊ နှစ်ခါထက် ပိုမသောက်ရင် ကောင်းပါတယ်။

နိုင်ငံခြားဆေးဝါးများနှင့် တိုင်းရင်းဆေးဝါးများ

တချို့ဆေးတွေက ကလေးငယ်ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတွေ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ချရအောင်

❖ ဆေးဝါးတွေအားလုံးဟာ အန္တရာယ်ရှိနိုင်တယ်၊ ဥပဒ်ပေးနိုင်တယ်လို့ ယူဆထားပါ။ တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်ရင် ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပြီးတော့မှ ညွှန်ကြားတဲ့ ဆေးတွေကို သောက်ပါ။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် စိတ်ချရတယ်ထင်ပြီး ဘာမှ မသောက်ပါနဲ့။ သောက်ပြီးသွားရင် ဘာမှ ပြန်ပြင်လို့မရပါဘူး။

❖ ဆေးခန်းသွားရင် ဆရာဝန်၊ သို့မဟုတ် သွားဆရာဝန်ကို သင့်မှာ ကိုယ်ဝန်ရှိနေတာကို အရင်ဆုံး ပြောပြထားပါ။

❖ ကိုယ်ဝန်မရှိမီက သောက်နေကျဆေးတွေ(ဥပမာ–အားဆေး၊ ဝက်ရူးပြန်ကာကွယ်ဆေး၊ ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေး၊ Asprin၊ ဆီးချိုဆေး၊ TBဆေး စသဖြင့်)ရှိရင် ဆရာဝန်ကို အမြန်ဆုံးပြောပြပြီး ဆက်သောက်သင့်၊ မသောက်သင့် အကြံဉာဏ်တောင်းပါ။

တချို့ဆေးတွေဟာ ကိုယ်ဝန် ရှိနေလည်း ဆက်သောက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု

ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီကတည်းက ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ရှိသူတွေ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာလည်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုရှိတဲ့ လူတွေဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တဲ့အခါမှာ ပိုပြီးကျန်းမာတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တဲ့အခါ ပြောင်းလဲနေတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ ပြောင်းလဲမှုတွေကို ပိုပြီး ခံနိုင်ရည်ရှိတယ်။ ပြီးတော့ ပိုပြီး သာမန်နည်းအတိုင်း မွေးဖွားနိုင်တယ်။ မွေးပြီးတော့လည်း အရင်က ကိုယ်လုံးလေးမျိုး မြန်မြန်ပြန်ပြီး ထိန်းထားနိုင်တာ တွေ့ရပါတယ်။

တစ်နေ့လုံး အလုပ်မှာပင်ပန်းပြီး ညောင်းညာနေတဲ့သူတွေဟာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားတစ်ခုခု လုပ်ခြင်းဖြင့် အကြောအခြင်တွေကို ပြေလျော့စေပြီး ကောင်းကောင်း အိပ်ပျော်စေပါတယ်။ တချို့ အရမ်း အလုပ်ပင်ပန်းပြီး စိတ်ဖိစီးမှုတွေများတဲ့အခါ အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါ စွဲကပ်လာတာ

http://www.cherrythitsar.org

တွေ့ရပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတွေဟာ နေ့စဉ် နေ့တိုင်း လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုခု၊ ဒါမှမဟုတ် Aerobic ကတာမျိုး၊ ဒါမှမဟုတ် ဈေးကို အသွားအပြန် လမ်းလျှောက်တာမျိုး လုပ်သင့်ပါတယ်။ ဘယ်လောက်အထိ လုပ်ရမယ်ဆိုတာကို ကန့်သတ်မထားပါဘူး။ နေထိုင်ကောင်းတော့ လုပ်သင့်ပါတယ်။ အရမ်းကြီး ပင်ပန်း နွမ်းနယ်သွားအောင် မလုပ်သင့်ပါဘူး။ ကိုယ်ဝန်ရင့်လာတာနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို လျှော့ချလုပ်သင့်ပါတယ်။ သိပ်မြန်မြန် မလုပ်သင့်ပါဘူး။ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီးမှ လုပ်ရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။

မှတ်သားရမယ့် အချက်လေးတွေကတော့

❖ တကယ်လို့ ကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင်က လေ့ကျင့်ခန်းတွေ မလုပ်ခဲ့ဖူးဘူးဆိုရင် လေ့ကျင့်ခန်း ပြင်းပြင်းထန်ထန်တွေကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ စပြီးတော့ မလုပ်ပါနဲ့ ။ ညင်ညင်သာသာရှိတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေနဲ့ စပါ။

❖ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို အနည်းဆုံး တစ်ပတ်မှာ သုံးကြိမ်လောက် မှန်မှန်လုပ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလောက်မှ မလုပ်နိုင်ရင် ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက်လုပ်ပါ။ ဘာမှ မလုပ်တာနဲ့စာရင်တော့ ပိုကောင်းပါတယ်။

ပင်ဝါးရုံ စာပေ

http://www.cherrythitsar.org

❖ အားစိုက်ထုတ်ရမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်ရင်တော့ အစမှာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အားစိုက်ထုတ်၊ ပြီးရင် ဖြည်းဖြည်းလေး ရပ်သင့်ပါတယ်။

❖ ပင်ပန်းတဲ့၊ ပြင်းလွန်းတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို နွေရာသီ၊ ပူအိုက်တဲ့ ရာသီတွေမှာ မလုပ်သင့်ပါဘူး။

❖ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင်လည်း ရေကို များများသောက်ဖို့ လိုပါတယ်။

❖ တကယ်လို့ Aerobic သင်တန်းလို ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်း သင်တန်းတွေ သွားတက်မယ်ဆိုရင်တော့ သင်တန်းဆရာမဟာ တတ်ကျွမ်းနားလည်သူ ဖြစ်ရပါမယ်။ နောက်ပြီး သင့်မှာ ကိုယ်ဝန်ရှိနေတယ်ဆိုတာကိုလည်း ဆရာမကို ပြောထားရပါမယ်။

❖ အရင်က ရေကူးလေ့ရှိသူဖြစ်ရင် ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်မှာ ရေကူးတာဟာလည်း သင့်ရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းပေးပါတယ်။

ကျန်းမာသန့်စွမ်းတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ယောက်ဖြစ်အောင် လုပ်သင့်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တိုင်းဟာ အောက်မှာရေးထားတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို နေ့စဉ်လုပ်သင့်ပါတယ်။ အဲဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေဟာ သင့်ရဲ့ကြွက်သားတွေကို သန်စွမ်းပြီး ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာတာကို ခံနိုင်ရည် ရှိစေနိုင်ပါတယ်။ အိုးအဆစ်တွေကို ခိုင်မာစေပါတယ်။ အဆစ်တွေကို ပိုမို ပျော့ပျောင်းစေပြီး သွေးလည်ပတ်မှုလည်း ကောင်းလာပါမယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ ဗိုက်ပူလာမှုကြောင့် ခါးကော့ပြီး ခါးနာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ခါးနာတာကို သက်သာစေပြီး နေထိုင်ကောင်းစေပါတယ်။

ခြေဖျားအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း

ထိုင်လျက်၊ သို့မဟုတ် ရပ်လျက် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ရင် ခြေချောင်းလေးတွေမှာ သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းပြီး ခြေထောက်ရောင်တာကိုလည်း လျော့စေပါတယ်။ နောက်ပြီး ကြွက်တက်တာကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

၁။ ခြေဖျားများကို ကွေးလိုက်၊ ဆန့်လိုက် အပေါ်အောက် အခါ ၃၀ လှုပ်ပေးပါ။

၂။ ခြေဖဝါးကို လက်ယာဘက်ကို ၈ ကြိမ်လှည့်ပါ။ ဒီလိုပဲ လက်ဝဲဘက်ကို လည်း ၈ ကြိမ်လှည့်ပါ။

တင်ပဆုံပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်း

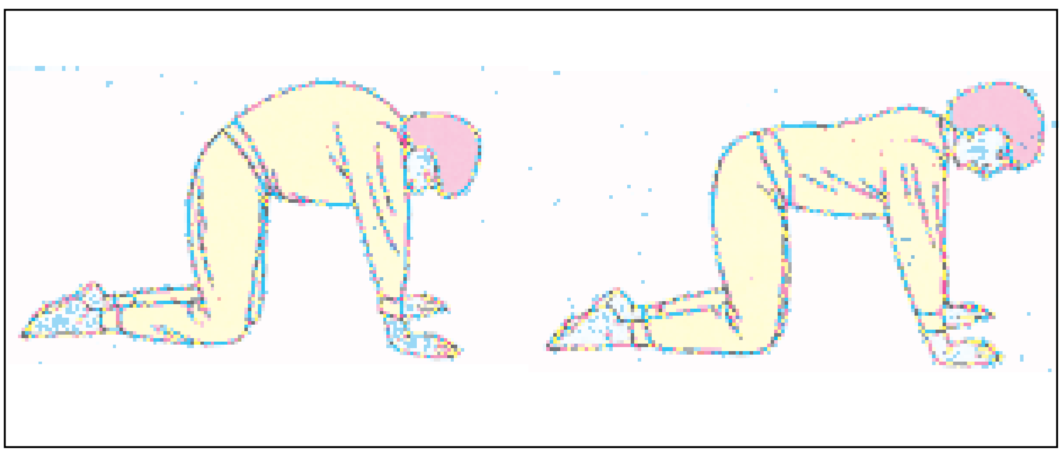
အဲဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေကိုလုပ်ရင် ဝမ်းဗိုက်ကကြွက်သားတွေကို သန်မာစေပြီး ခါးနာတာကို သက်သာစေပါတယ်။ သင့်ရဲ့ကလေးငယ်ဟာ တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားလာတာနဲ့အမျှ ခါးနာတာ ပိုဆိုးလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ထားရင် ခါးနာတာက ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ပထမလေ့ကျင့်ခန်းကတော့

ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ခွဲထားပြီး ဒူးနည်းနည်း ကွေးကွေးရပ်နေပါ။ ဝမ်းဗိုက်ကို ကျုံ့ပြီး တင်ပါးတွေကို အပေါ်ဘက်ကို ကျုံ့ထားပါ။ ပြီးမှ သင့်ဒူးကို ဆန့်ပြီး လျှော့လိုက်ပါ။

အဲဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို ကုလားထိုင်အစွန်းမှာထိုင်ပြီး လုပ်နိုင်ပါတယ်။ နောက်တစ်မျိုးကတော့

လေးဖက်ထောက်ပုံစံနဲ့ နေပါ။ သင့်ရဲ့ခါးနဲ့နောက်ကျောကို အပေါ်ကို မလိုက်ပြီး ဝမ်းဗိုက်ကိုကျုံ့ထားပါ။ ခေါင်းငုံ့ပြီး ဒူးခေါင်းကိုကြည့်ထားပါ။



ပင်ဝါးရဲ့ ဓာတ

http://www.cherrythitsar.org

ပြီးရင် ခါးနဲ့ကျောပြင်ကို လျှော့ချလိုက်ပါ။ ဦးခေါင်းကိုမော့လိုက်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုးမျိုးကို ဖြည်းဖြည်းနဲ့မှန်မှန် တစ်နေ့ ၁၀ ခေါက်လောက် လုပ်ပေးပါ။

ခါးနာခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရန်

ကုလားထိုင်မှာ ထိုင်တဲ့အခါမှာ ခါးကိုမတ်မတ်ထားပြီး ထိုင်ပါ။

ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ကုန်းကောက်ရင် ဒူးကွေးပြီးကောက်ပါ။ ခါးကိုင်းပြီးတော့ မကောက်ပါနဲ့။ ရပ်ရင်လည်း မတ်မတ်ရပ်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဂရုတစိုက်ကုသရမည့်ရောဂါများ

ဂျာမန်ဝက်သက် **(Rubella)**

ဂျိုက်သိုး(ဂျာမန်ဝက်သက်)(Rubella)ဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ ဖြစ်ရင် အထူးသဖြင့် ပထမလေးလမှာဖြစ်ရင် ကလေးငယ်ကို လွန်စွာမှ ဒုက္ခပေးပါတယ်။ ကလေးငယ်ရဲ့ အမြင်အာရုံ၊ အကြားအာရုံနဲ့ ဦးနှောက်၊နှလုံးတွေကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာတော့ ဂျိုက်သိုးကာကွယ်ဆေးကို ကျောင်းတက်စဉ်ကတည်းက ထိုးပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ် ကာကွယ်ဆေးထိုးမထားရင် ဂျိုက်သိုးဖြစ်တာနဲ့ ဆရာဝန်ကို သွားရောက် ပြသသင့်ပါတယ်။

လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများ

လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများဟာ အဖြစ်များတဲ့ ရောဂါများ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်ဖြစ်ချင်းမှာတော့ ရောဂါလက္ခဏာတွေဟာ မသိသာပါဘူး။ တစ်ခါတလေကျရင် ဝေဒနာရှင်ကိုယ်တိုင် မသိဘဲ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်ဖြစ်ရင်တော့ ကလေးငယ်ကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။

ဆေးရုံတွေမှာ ကိုယ်ဝန်စအပ်တာနဲ့ ကာလသားရောဂါပိုး ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးဖို့ လိုပါတယ်။ တကယ်လို့ လိုအပ်ရင် ခင်ပွန်းကိုပါစစ်ပြီး ဆေး

http://www.cherrythitsar.org

ကုသမှုကို စောစောပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

HIV နဲ့ AIDS

နောက်ဆုံး လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ မိခင်မှာ HIVပိုး ရှိပေမယ့် ကိုယ် ဝန်ဆောင် ကာလတစ်လျှောက်လုံး ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ရှိရင် ကလေးငယ် ကို ကူးစက်မှု ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက်သာ ရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။ နောက်ပြီး HIV ရှိတဲ့ မိခင်တွေက နို့တိုက်ကျွေးရင်လည်း ကလေးငယ်ကို ကူးစက်နိုင် ပါတယ်။

ဒါကြောင့် HIV ပိုးရှိတဲ့မိခင်တွေဟာ ဆရာဝန်ကို ကြိုတင် ပြောပြ သင့်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် မမွေးခင်နဲ့ မွေးပြီး၊ ဆေးသောက်ရင် HIV လုံးဝကင်းစင်တဲ့ ကလေးတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ HIV ပိုးရှိတာ ဟာ ရှက်ကြောက် ဖုံးကွယ်သင့်တဲ့ရောဂါ မဟုတ်ပါဘူး။ HIV ဟာ လိင်က တစ်ဆင့် ကူးစက်တာမှန်ပေမယ့် အခြားနည်းများနဲ့လည်း ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

ရေယုန် (Herpes)

မိခင်မှာ ရေယုန်ပေါက်ရင် ကလေးငယ်အတွက် အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မိန်းမကိုယ်ဝန်းကျင်မှာ ရေယုန်ပေါက်ရင် ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခင်ပွန်းမှာ ရေယုန်၊ ဒါမှမဟုတ် လိင်အင်္ဂါမှာ အနာဖြစ်ရင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဆရာဝန်ကို သေသေချာချာပြသပြီး ကုသတိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။

ရေကျောက် (Chicken Pox)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အချိန် မိခင်မှာ ရေကျောက်ပေါက်ရင်လည်း ကလေး ငယ်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ ကျောက်ပေါက်နေ တဲ့ ကလေးငယ်၊ ဒါမှမဟုတ် လူနာနဲ့ ထိတွေ့မိရင် (အရင်က သင့်မှာ ရေ ကျောက် လုံးဝမပေါက်ခဲ့ဖူးရင်) ဆရာဝန်နဲ့ ချက်ချင်း တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

မျိုးရိုးလိုက်တတ်သောရောဂါများ

တချို့ရောဂါတွေဟာ အဖေ၊ အမေ၊ အဘိုး၊ အဘွားများမှာ ရှိနေရင် ကလေးမှာလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်(ဥပမာ သွေးမတိတ်တဲ့ရောဂါ)။ အကယ် သင့်မိသားစုမှာ အဲဒီလိုမျိုးရောဂါရှိခဲ့ရင် ကိုယ်ဝန် မယူခင်ကတည်းက ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီးမှ ရောဂါဒဏ်ကို အမေက ခံနိုင်ရည်ရှိ၊ မရှိ၊ ကလေးငယ်မှာ ရောဂါပါလာနိုင်၊ မပါလာနိုင်တို့ကို ဆရာဝန်နဲ့ သေချာပြသ စမ်းသပ်စစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလနဲ့ တိရစ္ဆာန်များ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ အညစ်အကြေးများကို မကိုင်တွယ်မိအောင် ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ အဓိကကတော့ အိမ်မှာ အများအားဖြင့် မွေးထားလေ့ရှိကြတဲ့ ကြောင်တွေရဲ့ အညစ်အကြေးတွေပါပဲ။ အဲဒီ ကြောင်အညစ်အကြေးက ကလေးငယ်ကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်တဲ့ Toxoplasmosis ဆိုတဲ့ရောဂါ ရနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မကိုင်မဖြစ် ကိုင်ရမယ် ဆိုရင်လည်း လက်အိတ်စွပ်ပြီးမှ ကိုင်သင့်ပါတယ်။ နေမကောင်းဖြစ်နေတဲ့ ကြောင်တွေကို ချီခြင်း၊ နမ်းခြင်း၊ ကိုင်တွယ်ခြင်း မလုပ်သင့်ပါဘူး။ နောက်ပြီး အိမ်မှာ ဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးဖို့ မြေကြီးကိုင်ပြီး အလုပ်လုပ်မယ် ဆိုရင်လည်း လက်အိတ်စွပ်ပြီးမှ လုပ်သင့်ပါတယ်။ ပြီးတော့ လက်ကို သေချာစွာ စင်ကြယ်အောင် ဆေး ကြောရပါမယ်။

http://www.cherrythitsar.org

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလနဲ့ လုပ်ငန်းမှ ဥပဒ်များ

ဓာတုဗေဒပစ္စည်း (Chemicals)တွေ၊ ခဲ(Lead) စတာတွေနဲ့ ထိတွေ့ လုပ်ကိုင်နေရသူ၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဌာနတွေမှာ လုပ်ရတဲ့သူ၊ နေ့စဉ် အလေးအပင် မရတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်ရတဲ့သူ၁၄ဖြစ်ရင်တော့ ကိုယ်ဝန်ကို အနည်းနဲ့အများ ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင့်ရဲ့အလုပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သံသယရှိရင် ဆရာဝန်ကို တိုင်ပင်ပါ။ ကွန်ပျူတာနဲ့ အလုပ်လုပ်တဲ့သူတွေကတော့ ကိုယ်ဝန်ကို ထိခိုက်မှုမရှိဘူးလို့ နောက်ဆုံး တွေ့ရှိချက်တွေက ဆိုပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အနေအထိုင် ဂရုပြု

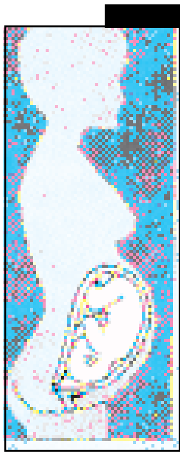
ကိုယ်ဝန်ရှိစ ပထမပတ်တွေနဲ့ နောက်ပိုင်း မွေးခါနီးကာလတွေမှာ မော ပန်း နွမ်းနယ်မှုတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုအချိန်မှာ မလိုအပ်ဘဲ ဈေးဝယ် ထွက်တာမျိုး၊ ခရီးသွားတာမျိုး မလုပ်သင့်ပါဘူး။ အလုပ်ခွင်မှာလည်း နေ့လယ် ထမင်းစားချိန်မှာ ခဏနားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

အိမ်အလုပ်တွေကိုလည်း ခင်ပွန်းသည်နဲ့အတူ ဝေမျှပြီး လုပ်သင့်ပါတယ်။ မလုပ်မဖြစ်တဲ့ အလုပ်တွေကိုသာလုပ်ပြီး ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း မလုပ်သင့်ပါဘူး။ အလုပ်ကို နည်းနည်းလျှော့လုပ်သင့်ပါတယ်။ နေ့လယ်ပိုင်းမှာ အိပ်ပျော်သည်ဖြစ်စေ၊ မပျော်သည်ဖြစ်စေ အိပ်ရာထဲမှာ တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး နာရီဝက်လောက် လဲလျောင်း နားသင့်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ညနက်အောင် ပိရှင်ကြည့်တာ၊ အပြင်သွားတာတွေ ရှောင်ပြီး တတ်နိုင်သမျှ စောစော အိပ်ရာဝင်သင့်ပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

အခန်း(၂)
အမျိုးသမီးတို့၏ ဓမ္မတာစက်ဝန်းနှင့် သန္ဓေတည်ပုံ

သန္ဓေတည်ပုံ အဆင့်ဆင့်ကို သိရှိအောင်ဆိုရင် အမျိုးသမီးတွေရဲ့ လစဉ် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရာသီစက်ဝိုင်းကို သိရှိနားလည်ရပါမယ်။



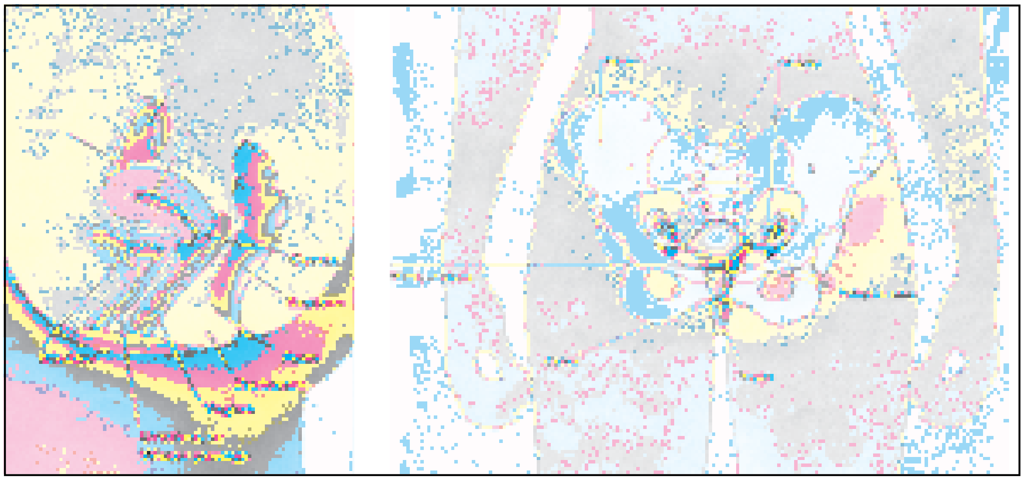
အမျိုးသမီးတွေဟာ မိမိ လစဉ်ဖြစ်တဲ့ ဓမ္မတာကို ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲဆိုတာ မသိကြတာ များပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ မျိုးပွားအင်္ဂါမှာ သားအိမ်၊ သားဥပြွန်၊ သားဥအိမ်တို့ ပါဝင်ပါတယ်။ သားအိမ်ဟာ မိန်းမကိုယ်နဲ့ တစ်ဆက်တည်းဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီသားအိမ်ရဲ့ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်မှာ ဥပြွန် (Fallopian Tube)တစ်ခုစီ ရှိပါတယ်။ အဲဒီဥပြွန်တွေရဲ့ အဆုံးမှာ ဥအိမ် (Ovary) ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ဥအိမ်ကနေ တစ်လတစ်ကြိမ် Ovum ဆိုတဲ့သားဥဟာ ဥပြွန်အတွင်း ကြွေပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သားဥ နဲ့ ဖခင်ရဲ့သုက်ပိုးတို့တွေ့ရင် ဥပြွန်ထဲမှာ ပေါင်းစပ်ပြီး သန္ဓေသားလောင်းငယ် စဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကမှ တစ်ဆင့် သားအိမ်ထဲရောက်ပြီး ဆက်လက် ကြီးထွားပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်တဲ့ရက်၊ မရှိနိုင်တဲ့ရက်

အမျိုးသမီးတွေမှာ တစ်လမှာတစ်ခါကြွေတဲ့ သားဥဟာ ဘယ်အချိန်မှာ ကြွေနိုင်တယ်ဆိုတာ ခန့်မှန်းသိနိုင်ပါတယ်။ ပုံမှန် ၂၈ ရက်တစ်ခါ သွေးပေါ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ သွေးပေါ်ပြီး ၁၄ ရက်ကြာရင် သားဥကြွေပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

အမျိုးသမီးတို့ရဲ့ မျိုးပွားအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ



ညှပ်ိုး ***(Pelvis)*** – ကလေးငယ်မွေးဖွားတဲ့အခါ ညပိုးကိုဖြတ်ပြီးသွားရတဲ့အတွက် အရပ်ပုတဲ့ သူတွေဟာ ညပိုးကျဉ်းပြီး အခက်အခဲ ဖြစ်တတ်တယ်။

သားဥအိမ်(Ovaries) – သားအိမ်ရဲ့ တစ်ဖက်တစ်ချက်စီမှာ သားဥအိမ်တစ်ခုစီရှိတယ်။ သူတို့ကနေ သားဥတစ်ခု၊ သို့မဟုတ် တစ်ခါတစ်ရံနှစ်ခုကို ရာသီမလာမီ ၁၄ ရက်ခန့်မှာ ရင့်မှည့် ကြွေကျပါတယ်။

သားဥပြွန်(Fallopian Tubes) – သားဥအိမ်နဲ့ သားအိမ်ကို ဆက်သွယ်ထားတယ်။ မသားဥဟာ သားဥပြွန်တစ်လျှောက် သားအိမ်ဆီကို ရွေ့လျားလာတယ်။

သားအိမ်ခေါင်း(Cervix) – သားအိမ်နဲ့ မိန်းမကိုယ်ကို ဆက်သွယ်ထားတဲ့နေရာဖြစ်ပြီး သာမန်အားဖြင့် ဓမ္မတာသွေး ဖြတ်သန်းစီးထွက်သွားနိုင်တဲ့ အနည်းငယ်သာ ပွင့်ဟလျက်ရှိတယ်။

မိန်းမကိုယ်(Vagina) – သားအိမ်ခေါင်းမှ အပြင်ဘက်နှုတ်ခမ်းအထိ ၃လက်မခန့် ရှည်သွားတဲ့ ပြွန်တစ်ခုဖြစ်။ မိန်းမကိုယ်ကြွက်သားများဟာ မီးဖွားစဉ်မှာ ကလေးတစ်ကိုယ်စာအထိ ဆွဲ ဆန့်နိုင်ကြတယ်။

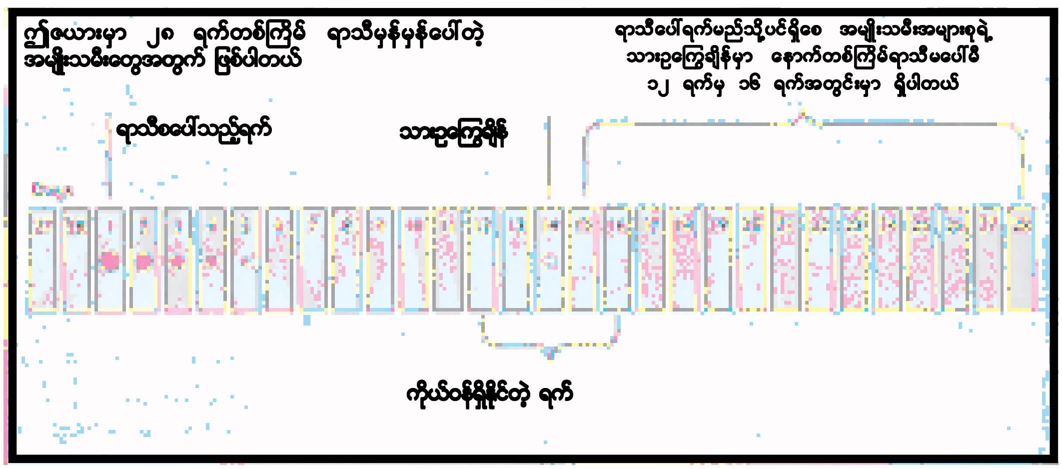
သားအိမ်(Womb) – ဘူးသီးငယ်ငယ်တစ်လုံးကို ဖောက်ထိုးထားတဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်ရှိတယ်။ သားအိမ်ကို ကြွက်သားတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့အတွက် ကလေးငယ်ကြီးထွားလာတဲ့အခါ သားအိမ်လည်း လိုက်ပြီး ကြီးလာတယ်။

တကယ်လို့ ၂၈ ရက်တစ်ခါ အချိန်မှန် သွေးပေါ်တတ်တဲ့သူမဟုတ်ရင် သွေးမပေါ်ခင် ၁၂ ရက်ကနေ ၁၆ ရက်အတွင်းမှာ သားဥကြွေပါတယ်။ ကြွေလာတဲ့ သားဥရဲ့သက်တမ်းက ၁၂ နာရီကနေ ၂၄ နာရီထိ ရှိပါတယ်။ အဲဒီအချိန်အတွင်းမှာ ဖခင်ရဲ့သုက်ပိုးနဲ့တွေ့ရင် သန္ဓေသားလောင်းငယ် စတင်ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။ ဖခင်ရဲ့သုက်ပိုးဟာ မိခင်ရဲ့ကိုယ်တွင်းမှာ ရက်အတော်ကြာကြာ

http://www.cherrythitsar.org

ခံပါတယ်။ ဒါကြောင့် သားဥမကြွေခင်၊ ကြွေခါနီးမှာ လိင်ဆက်ဆံမှုရှိရင်လည်း ကလေး ရနိုင်ပါတယ်။

ကလေးမလိုချင်သူတွေ ရက်ရှောင်တယ်ဆိုတာ အမျိုးသမီးရဲ့ သားဥကြွေချိန်ကို ခန့်မှန်းတွက်ကြည့်ပြီး သားဥမကြွေခင်တစ်ပတ်၊ ကြွေပြီးတစ်ပတ်ကို လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုဘဲ ရှောင်ရှားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးလိုချင်တဲ့သူတွေကတော့ သားဥကြွေမယ့်အချိန်ကို တွက်ချက်ပြီးဆက်ဆံရင် ကလေး ရနိုင်ပါတယ်။ တွက်လို့ လွယ်လွယ်ဥပမာပြရရင် သင်ဟာ ၁ ရက်နေ့မှာ ရာသီစပေါ်ပြီး ၂၈ ရက်တစ်ခါ ဓမ္မတာလာတဲ့သူဆိုရင် သင့်ရဲ့ သားဥကြွေချိန်ဟာ ၁၄ ရက်နေ့မှာ ဖြစ်တယ်။ ကလေးလိုချင်တဲ့သူဆိုရင် ၁၂ ရက်ကနေ ၁၆ ရက်နေ့အတွင်း အတူနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

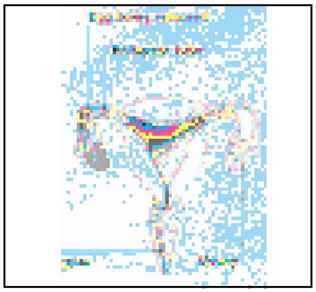


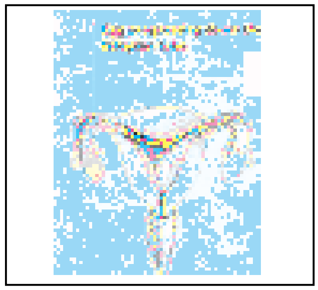
တကယ်လို့သာ သားဥကြွေပြီး ၂၄ နာရီအတွင်းမှာ သုက်ပိုးနဲ့ မတွေ့ခဲ့ရင် အဲဒီသားဥဟာ အသုံးမကျတော့ပါဘူး။ သားဥမကြွေခင် သားအိမ်ထဲမှာ သန္ဓေသားလောင်းကလေးလာရင် အဆင်သင့်တွယ်လို့ရအောင် ထူနေတဲ့ သားအိမ်နံရံတွေဟာလည်း ပျက်စီးသွားပြီး၊ သားဥကြွေပြီး ၁၄ ရက်လောက်မှာ ရာသီသွေးအဖြစ်နဲ့ ဆင်းသွားပါတယ်။

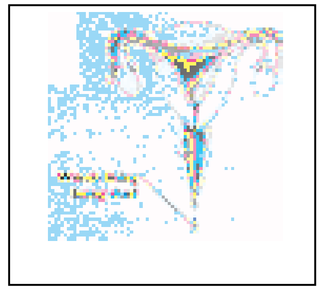
ကိုယ်ဝန်ရှိရင် သင် ဘယ်လိုခံစားရမလဲ

အများအားဖြင့် အမျိုးသမီးတွေဟာ ကိုယ်ဝန်ရှိတာကို သွေးမပေါ်တော့

အမျိုးသမီးတို့ ဓမ္မတာလာပုံ





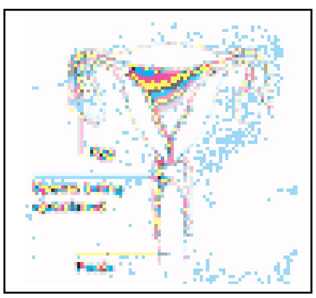


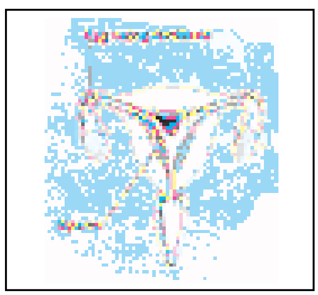
■ သားဥအိမ်မှ လစဉ်သားဥတစ်ဥ၊ တစ်ခါတစ်ရံ နှစ်ဥ ရင့်မှည့်ကြွေကျလာပြီး သားဥပြွန် တစ်လျှောက် သားအိမ်ဘက်သို့ ရွေ့လျားလာတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ သားအိမ်နံရံတွေဟာ သန္ဓေလောင်း တည်ရှိနိုင်ဖို့ ထူထဲလာပြီး သားအိမ်ဝဟာလည်း ယောက်ျားသုက်ပိုးတွေ အလွယ်တကူ ဝင်ရောက် နိုင်ဖို့ ပိုမိုပွင့်ဟလာတယ်။

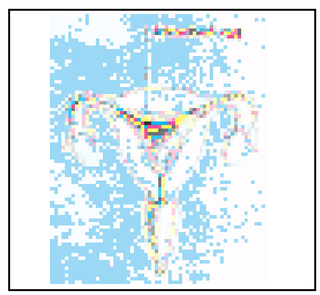
■ သားဥပြွန်တစ်လျှောက် ရွေ့လျားလာတဲ့ မသားဥဟာ ယောက်ျားသုက်ပိုးနဲ့တွေ့ခဲ့ရင် သန္ဓေ အောင်နိုင်တယ်။ သားအိမ်နံရံတွေကလည်း သားဥတွယ်ကပ်နိုင်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီ။

■ သုက်ပိုးနဲ့မတွေ့တဲ့ မသားဥဟာ မိန်းမကိုယ်ကိုဖြတ်ပြီးမှ အပြင်ကို ထွက်သွားတယ်(သေးလွန်း တဲ့အတွက် သာမန်မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်ပါ)။ သန္ဓေဆောင်ဖို့မလိုတော့တဲ့ သားအိမ်နံရံတွေဟာ ပျက် စီးသွားပြီး ရာသီသွေးအဖြစ် ဆင်းသွားတယ်။

သန္ဓေတည်ပုံ







■ သားဥအိမ်မှာ သားဥကြွေတဲ့အချိန်နဲ့ မရှေးမနှောင်းမှာ ဖိုမဆက်ဆံရင် မသားဥနဲ့ ယောက်ျား သုက်ပိုးတို့ တွေ့ပြီး သန္ဓေအောင်နိုင်ပါတယ်။ ယောက်ျားတစ်ယောက် တစ်ကြိမ် သုက်လွှတ်ရင် သုက်ပိုးကောင်ရေ သန်း ၃၀၀ လောက်ထိ ပါဝင်နိုင်ပါတယ်။

■ သုက်ရည်အများစုဟာ အပြင်ကို ပြန်အံထွက်သွားပါတယ်။ တချို့ကတော့ သားအိမ်ဝကိုဖြတ် ပြီး မသားဥပြွန်ထဲအထိ ရောက်သွားကြပါတယ်။ အဲဒီမှာ ရင့်မှည့်ကြွေကျလာတဲ့ မမျိုးဥနဲ့ သုက် ကောင်တစ်ကောင်တို့ တွေ့ဆုံပြီး သန္ဓေအောင်သွားပါတယ်။

■ သန္ဓေအောင်ပြီးတဲ့သားဥဟာ တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားရင်း သားအိမ်ဆီကို ရွေ့လျားလာပါတယ်။ သားအိမ်ထဲကိုရောက်တဲ့အခါ သန္ဓေတည်ဖို့ အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ထားတဲ့ သားအိမ်နံရံထူထူ တစ်နေရာမှာ တွယ်ကပ်သွားပြီး ဆက်လက်ကြီးထွားလာတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

မှ သိကြပါတယ်။ တစ်ခါတလေကျရင် ကိုယ်ဝန်ရှိရင်တောင် သွေးနည်းနည်း ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အိမ်ထောင်ရှင်အမျိုးသမီးတွေဟာ မိမိ သွေး ပေါ်တဲ့ရက်၊ နောက်ဆုံးသွေးပေါ်တဲ့ရက်တွေကို မှတ်ကိုမှတ်သားသင့်ပါတယ်။ သွေးပေါ်ရင်လည်း ခါတိုင်းနဲ့တူသလား၊ မတူဘူးလား၊ နည်းသလား၊ များ သလားဆိုတာတွေကို ဂရုစိုက်သင့်ပါတယ်။ မြန်မာအမျိုးသမီးအများစုဟာ သွေးပေါ်တာကို သိပ်ဂရုမစိုက်တဲ့သူတွေ အများကြီးရှိပါသေးတယ်။ နောက် ဆုံး သွေးပေါ်တဲ့ရက်ကိုသိမှ မွေးမယ့်ရက်ကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်မှာပါ။ နို့မဟုတ်ရင် ကိုယ်ဝန်လည်း စောစောမအပ်မိဘူးဆိုရင် မွေးမယ့်ရက်ကို သေချာအောင် တွက်ယူရတာ ခက်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စမှာ ဖြစ်တတ်တာတွေကတော့ နေလို့ ထိုင်လို့ မကောင်း ဖြစ်တယ်။ အစာမကြေသလို၊ လေပူထသလို ဖြစ်တယ်။ တချို့ မနက် စောစောပိုင်းမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း ဘယ်အချိန်မဆို ဖြစ် တတ်ပါတယ်။

- ❖ နေ့ရောညပါ ဆီးခဏခဏ သွားတတ်ပါတယ်။
- ❖ ဝမ်းချုပ်တတ်ပါတယ်။
- ❖ အဖြူဆင်းတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ယားယံခြင်း မရှိပါဘူး။
- ❖ တစ်ခါတလေ ပါးစပ်ထဲမှာ အရသာတစ်မျိုး ရတတ်ပါတယ်။ အများ အားဖြင့် Metallic Tasteလို့ခေါ်တဲ့ သံချေးအနံ့မျိုး ရနေတတ်ပါတယ်။
- ❖ တစ်ခါတလေ ကိုယ်သောက်နေကျ၊ စားနေကျအစာတွေကို မစားချင် တာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဥပမာ–လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ အဆီများ တဲ့ အစာတွေ။
- ❖ တချို့ အမျိုးသမီးတွေကျတော့ ဘာမှကို မခံစားရတာတွေလည်း ရှိ ပါတယ်။

ရင်သားပြောင်းလဲမှုများ

- ❖ ရင်သားတွေဟာ တင်းပြီး ကြီးထွားလာတတ်တယ်။ နာကျင်တတ် လာပါတယ်။ တချို့အမျိုးသမီးတွေမှာ ရာသီမလာခင်မှာလည်း အဲဒီလို

http://www.cherrythitsar.org

ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

❖ ရင်သားပေါ်က သွေးကြောမျှင်လေးတွေ ထင်ရှားလာပြီး နို့သီးခေါင်း မည်းလာပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ စစ်ဆေးနည်း

အခုချိန်မှာ ကိုယ်ဝန်ရှိ၊မရှိ ဆီးကတစ်ဆင့် အလွယ်တကူ စမ်းသပ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ရှိ၊ မရှိကို ပုံမှန်သွေးပေါ်တဲ့နေ့မှာ သွေးမပေါ်ရင် စပြီး စစ်လို့ရပါပြီ။ မနက်အိပ်ရာထ ပထမဆုံးသွားတဲ့ဆီးကိုခံပြီး စစ်တာ အကောင်းဆုံး ပါပဲ။ ဆီးကို သန့်ရှင်းတဲ့၊ ဆပ်ပြာတွေမကျန်အောင် ဂုတစိုက် ဆေးထား တဲ့ ပုလင်းထဲမှာ ခံရပါတယ်။ ဆီးစစ်တဲ့ Strip ကို ဆေးဆိုင်တွေမှာ လွယ် လွယ်ကူကူ ဝယ်လို့ရနေပါပြီ။

ကိုယ်ဝန်ရှိတယ်လို့ ပေါ်လာရင် သေချာပါတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်ဝန် မရှိဘူးလို့ ပေါ်လာရင်တော့ သိပ်စိတ်မချရပါဘူး။ နောက် တစ်ပတ်လောက်မှာ တစ်ခေါက်ထပ်စစ်ကြည့်သင့်ပါတယ်။

မွေးရက်ခန့်မှန်းတွက်ချက်နည်း

နောက်ဆုံးပေါ်ခဲ့တဲ့ ရာသီသွေးရဲ့ ပထမဆုံးနေ့ရက်မှ ရက်ပေါင်း ၂၈၀၊ ဒါမှမဟုတ် ၉ လနဲ့ ၃ ရက်မြောက်နေ့မှာ မွေးဖွားမယ်လို့ ခန့်မှန်းလို့ ရတယ်။ အဲဒီနေ့မှာ အတိအကျမွေးမယ်လို့တော့ ရာနှုန်းပြည့် မပြောနိုင်ပါဘူး။ အဲဒီလို တွက်တာဟာ ၂၈ ရက်တစ်ခါ ရာသီလာတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ အတွက်သာ အခြေခံတွက်ချက်ထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီဟု သိသောအခါ

ကလေးလိုချင်နေတဲ့သူဆိုရင်တော့ အလွန်အမင်း ပျော်ရွှင်သွားမှာပါ။ တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ ကလေးငယ်အတွက်၊ မွေးဖွားဖို့အတွက် ဆက်လက်ပြီး စိတ်လှုပ်ရှား၊ စိတ်ပူလာတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ သူများပြောတာတွေ ကြားပြီး မွေးဖွားဖို့ ကြောက်နေတဲ့သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

မွေးဖွားရက်ခန့်မှန်းဇယား

ဒီဇယားမှာကြည့်ပြီး
မွေးဖွားမယ့်ရက်ကို
ခန့်မှန်းလို့ရပါတယ်။
နောက်ဆုံးရာသီသွေး
ပေါ်ခဲ့တဲ့ ပထမဆုံးရက်ကို
ဇယားရဲ့အပေါ်လိုင်းမှာ
ရှာပါ။ အဲဒီရက်ရဲ့
အောက်တည့်တည့်က
စာလုံးထူနဲ့
ပြထားတဲ့ရက်ဟာ
သင့်ရဲ့ ခန့်မှန်းမွေးရက်
(due date) ဖြစ်ပါတယ်။

ပင်ဝါးရုံ စာပေ

http://www.cherrythitsar.org

အဲဒီလိုဖြစ်လာတဲ့အခါ ပထမဆုံး စိတ်အေးအေးထားပါ။ ပြီးတော့ စိတ်ချရတဲ့နေရာမှာ ကိုယ်ဝန်အပ်ဖို့ကို စတင်စဉ်းစားရပါမယ်။ ကိုယ်ဝန်အပ်ပြီး မှန်မှန်သာပြနေရင်၊ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း လိုက်နာရင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တစ်လျှောက် ဘာမှ စိုးရိမ်စရာမရှိပါဘူး။ တကယ်လို့ စိုးရိမ်နေသေးတယ်၊ တွေးပြီး ကြောက်နေသေးတယ်ဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်တွေ၊ သားဖွားဆရာမတွေကို မိမိခံစားနေရတာကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း တိုင်ပင်ဆွေး နွေး မေးမြန်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်အပ်ရာမှာလည်း အစောကြီးသွားအပ်ရင် မလိုအပ်ဘူး၊ အကျိုးမရှိဘူးလို့ ထင်နေတဲ့သူတွေ ရှိပါတယ်။ အမှန်ကတော့ ကိုယ်ဝန်ကို စောစော အပ်နိုင်လေ၊ ပိုကောင်းလေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှ ပြုပြင်နိုင်တဲ့ အချက်တွေ၊ ကာကွယ်နိုင်တဲ့ ရောဂါတွေကို စောစော ကာကွယ်ကုသနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ့်မှာ ရောဂါတစ်ခုရှိခဲ့ရင် ကိုယ်ဝန်မယူခင်ကတည်းက ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီးမှသာ ကိုယ်ဝန်ယူရပါမယ်။

မျိုးဗီဇ

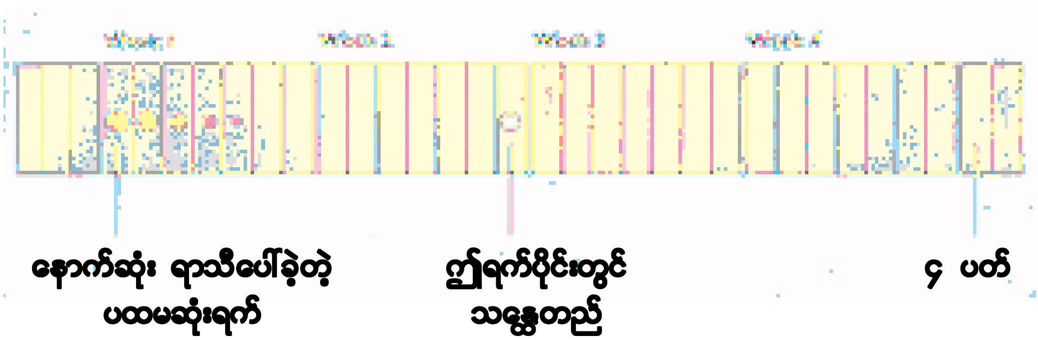
လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဆဲလ်တစ်ခုချင်းစီမှာ ခိုမိုဆုမ်း (Chromosome) ၄၆ ခုစီ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ယောကျ်ားတစ်ယောက်ရဲ့ သုက်ပိုးနဲ့ မိန်းမရဲ့ သားဥတို့မှာတော့ Chromosome ၂၃ ခုစီသာ ပါဝင်ပါတယ်။ သူတို့ နှစ်ခု ဆုံတွေ့ သန္ဓေအောင်ပြီးမှသာ Chromosome ၄၆ ခုပါတဲ့ ဆဲလ်တစ်ခု ဖြစ်သွားပါတယ်။

Chromosomeတစ်ခုစီမှာ ကလေးငယ်ရဲ့ မျိုးဗီဇကို ဆုံးဖြတ်ပေးမယ့် gene ၂၀၀၀ ခန့်စီ ပါဝင်လျက်ရှိပါတယ်။ အဲဒီ geneတွေက ကလေးရဲ့ ဆံပင်အရောင်၊ မျက်လုံးအရောင်၊ သွေးအုပ်စု၊ အရပ်အနိမ့်အမြင့်၊ ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းပုံ စတာတွေကို ဆုံးဖြတ်ပေးကြပါတယ်။

သန္ဓေအောင်ပြီးတဲ့ သားဥမှာ ကလေးငယ်ရဲ့လိင်ကို အဆုံးအဖြတ်ပေးမယ့် ယောကျ်ားထံမှ ခိုမိုဆုမ်းတစ်ခုနဲ့ မိန်းမထံမှ ခိုမိုဆုမ်းတစ်ခုစီ ပါဝင်ပါတယ်။ မိန်းမထံမှ ခိုမိုဆုမ်းဟာ အမြဲတမ်း တစ်သမတ်တည်းဖြစ်ပြီး X Chromosomeလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ယောကျ်ားထံမှ ခိုမိုဆုမ်းကတော့ X သို့မဟုတ် Y ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ယောကျ်ားထံမှ ခိုမိုဆုမ်းဟာ X အမျိုးအစားဖြစ်ရင် သန္ဓေသားဟာ XX ဖြစ်ပြီး၊ မိန်းကလေး ဖြစ်ပါတယ်။ ယောကျ်ားရဲ့ခိုမိုဆုမ်းက Y အမျိုးအစားဖြစ်ရင်တော့ သန္ဓေသားဟာ XY ဖြစ်ပြီး ယောကျ်ားလေး ဖြစ်ပါတယ်။

အခန်း(၃)

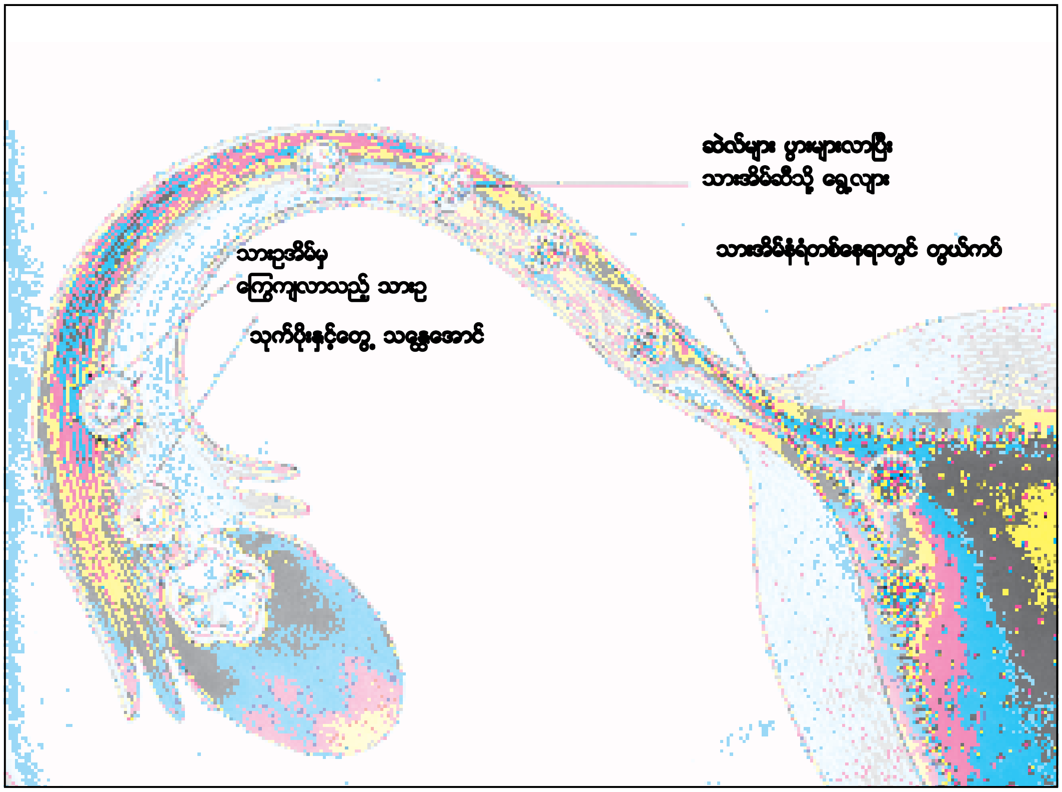
သန္ဓေသားကြီးထွားပုံ အဆင့်ဆင့်



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလဟာ ပျမ်းမျှ ရက်သတပတ် ၄၀ ကြာပါတယ်။ သာမန် အားဖြင့် ရက်သတပတ် ၃၇ ပတ်မှ ၄၂ ပတ်အတွင်းမှာ မွေးဖွားခဲ့ရင် နေ့စေ့၊ လစေ့ မွေးတယ်လို့ ယူဆပါတယ်။ ဆရာဝန်များပေးထားတဲ့ မွေးမည့်ရက်(Due Date)အတိုင်း အတိအကျ မွေးဖွားမှုရာခိုင်နှုန်း အနည်းငယ်သာ ရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မွေးဖွားတဲ့ရက်ကို တွက်ချက်ရာမှာ နောက်ဆုံးပေါ်ခဲ့တဲ့ ရာသီရဲ့ပထမဆုံးနေ့ကိုယူပြီး တွက်ထားလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်တကယ်မှာ နောက်ဆုံးသွေးပေါ်ပြီး နှစ်ပတ်လောက်အကြာ သားဥကြွေပြီးချိန်မှာမှ သန္ဓေသားလောင်းကလေး စတင် ဖြစ်တည်လာပါတယ်။ သားဥကြွေချိန်ကို အတိအကျ မသိရှိနိုင်တဲ့အတွက် သားဥကြွေချိန်ထက် နှစ်ပတ်စောပြီးဖြစ်ပေါ်တဲ့ ရာသီသွေးရဲ့ ပထမဆုံးနေ့ကိုယူပြီး လွယ်ကူအောင် တွက်ယူခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မွေးရက်ခန့်မှန်းရတာဟာ အတိအကျ မဟုတ်ပါဘူး။

http://www.cherrythitsar.org

အောက်မှာရေးထားတဲ့ သန္ဓေသားလောင်းလေးရဲ့ ကြီးထွားပုံဟာ ရာသီသွေးနောက်ဆုံးပေါ်ခဲ့တဲ့ ရက်ကနေစပြီး ရေတွက်ထားပါတယ်။



သုံးပတ်သား သန္ဓေသားလောင်း

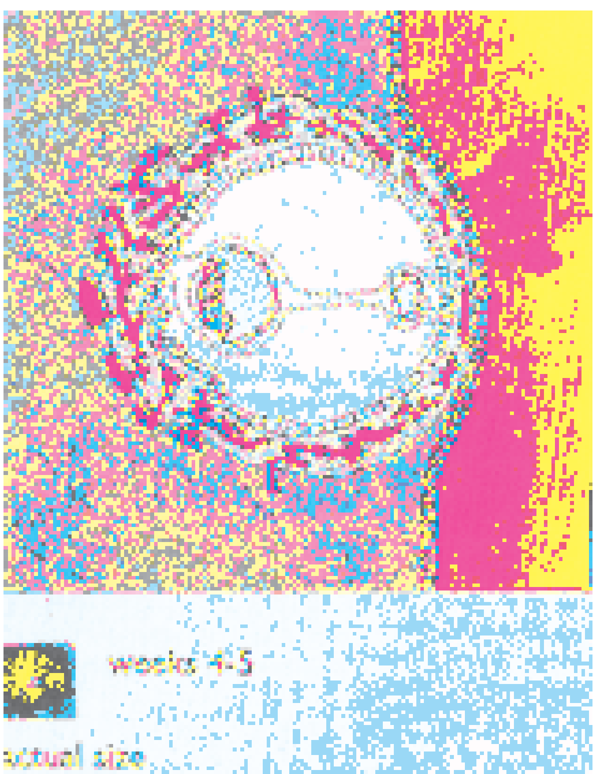
နောက်ဆုံးသွေးပေါ်ပြီး နှစ်ပတ်ခန့်အကြာမှာ မသားဥအိမ်ဟာ သားဥ (Ovum)ကြွေပြီး ဖခင်ရဲ့သုက်ပိုးနဲ့ ပေါင်းစပ်ကာ Fallopian tube လို့ခေါ်တဲ့ ဥပြွန်ထဲမှာ သန္ဓေသားလောင်းကလေး စတင် ဖြစ်တည်လာပါတယ်။ အဲဒီ သန္ဓေသားလောင်းကလေးဟာ ကလာပ်စည်း အဆင့်ဆင့် ပွားများပြီး ဥပြွန်မှတစ်ဆင့် သားအိမ်အတွင်းသို့ တဖြည်းဖြည်း ရွေ့လျားလာပါတယ်။

သန္ဓေသားလောင်းကလေးဟာ ကလာပ်စည်း(cells)များ ပွားများပြီး သားအိမ်အတွင်း ရောက်ရှိလာတဲ့အခါမှာ ကလာပ်စည်းပေါင်း ၁၀၀ ကျော် ရှိပြီး ဆက်လက် ပွားများလျက်ရှိပါတယ်။ သားအိမ်အတွင်းကို ရောက်တဲ့အခါ သန္ဓေသားလောင်း ကလာပ်စည်းအစုကလေးဟာ သားအိမ်နံရံအတွင်း တစ်နေရာရာမှာ တွယ်ကပ်သွားပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

ရက်သတ္တပတ် ၄ ပတ်မှ ၅ ပတ်

ဒီအချိန်မှာ သန္ဓေသားလောင်းကလေးဟာ သားအိမ်နံရံမှာ အခြေကျလျက် ရှိနေပြီဖြစ်ပါတယ်။ ကလာပ်စည်း အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုသာ ဖြစ်တဲ့ သန္ဓေ သားလောင်းကလေးရဲ့ cellတွေဟာ အပြင်လွှာနဲ့ အတွင်းလွှာ ဆိုပြီး စတင် ကွဲပြားလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အပြင်လွှာဖြစ်တဲ့ ကလာပ်စည်းတွေဟာ သားအိမ်နံရံအတွင်း ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ပြီး မိခင်ရဲ့သွေးကြော၊ သွေး အိုင်များနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိအောင် လုပ်ဆောင်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် သန္ဓေသား လောင်းကလေးဟာ မိခင်ဆီက အာဟာရတွေကို သွေးကတစ်ဆင့် စတင်ရရှိနေပြီဖြစ်ပါတယ်။ အတွင်းမှာရှိတဲ့ cellတစ်လွှာကနေ နောက်ထပ် နှစ်လွှာ ထပ်ပြီး ကွဲသွားပါတယ်။ သိပ်မကြာခင်မှာပဲ သုံးလွှာအဖြစ် ဖွံ့ဖြိုးပြီး အဲဒီ အလွှာသုံးလွှာကတစ်ဆင့် ကလေး ဆက်လက်ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်နေပါပြီ။ အလွှာသုံးလွှာထဲက Ectoderm လို့ခေါ်တဲ့ အလွှာကနေပြီး ဦးနှောက်၊ အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းများ၊ အရေပြားနဲ့ မျက်လုံး၊ နားများ ဖြစ်လာပါတယ်။ နောက်အလွှာဖြစ်တဲ့ Endoderm ကနေပြီး အဆုတ်၊ အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းများဖြစ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး Mesoderm ကနေပြီး နှလုံး၊ သွေး၊ ကြွက်သား၊ အိုးတွေ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

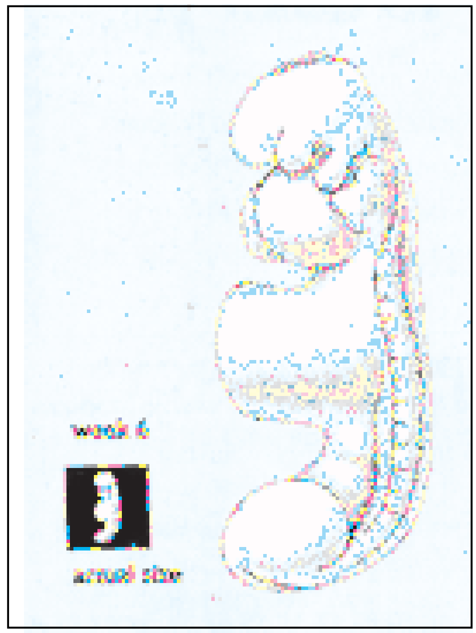


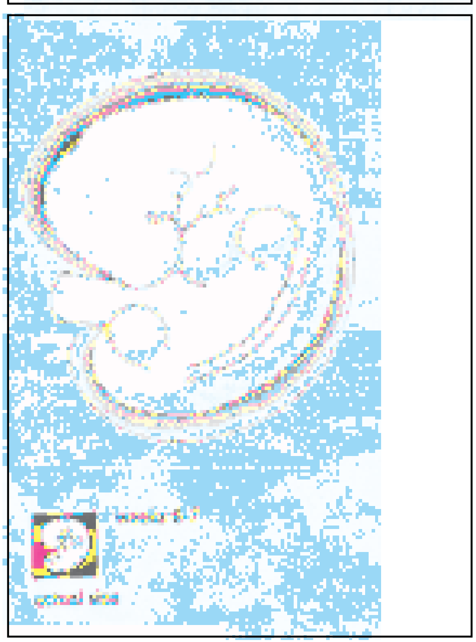
ပင်ဝါးရုံ စာပေ

နောက်ဆုံး ရာသီပေါ်ရက်မှ ၅ ပတ်မြောက်တဲ့အချိန်မှာ မိခင်ဟာ ရာသီမပေါ်တဲ့အတွက် ကိုယ်ဝန်ရှိပြီလို့ စတင် သတိထားမိမယ့် ကာလပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကလေးငယ်ရဲ့ အာရုံကြော

http://www.cherrythitsar.org

အဖွဲ့အစည်းတွေဟာ စတင်ဖွံ့ဖြိုးနေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာပဲ သန္ဓေသားလောင်းကလေးရဲ့ နှလုံးကလည်း စတင်ဖွံ့ဖြိုး၊ ဖွဲ့စည်းနေပြီး နှလုံးနဲ့ တစ်ဆက်တည်း ပင်မသွေးကြောများ၊ မိခင်နဲ့ ဆက်သွယ်ပေးထားတဲ့ ချက်တိုင်နဲ့ ချက်ကြိုးများလည်း စတင်ဖွဲ့စည်းနေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သန္ဓေသားလောင်းကလေးဟာ ကလာပ်စည်း အလုံးအစုပုံစံမျိုး မဟုတ်တော့ဘဲ ခပ်ရှည်ရှည်ပုံစံမျိုး ဖြစ်နေပါပြီ။



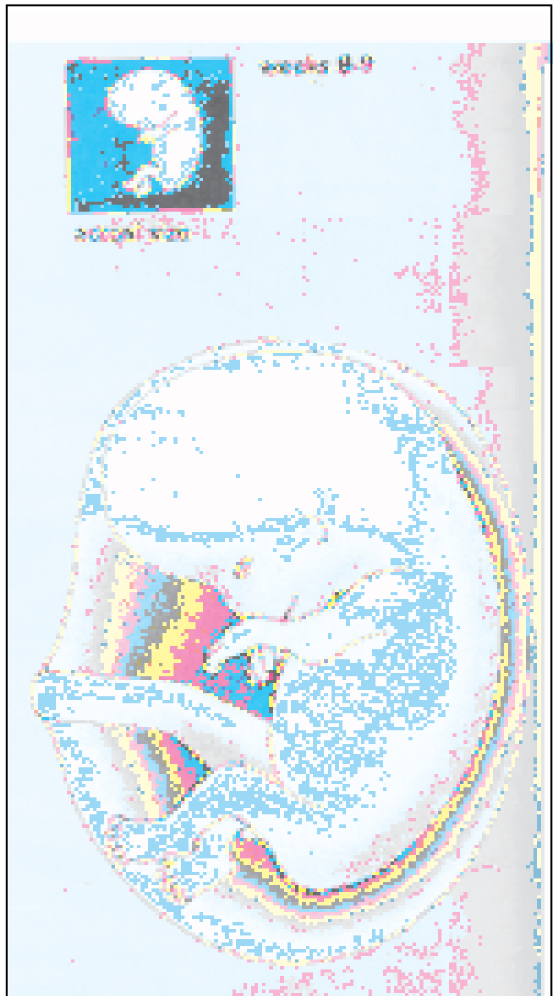


ရက်သတ္တပတ် ၆ ပတ်မှ ၇ ပတ်

အဲဒီအချိန်မှာ ဦးခေါင်းဖြစ်မယ့် အပိုင်းမှာ အဖုတစ်ခုနဲ့ ကိုယ်အလယ်မှာ အဖုတစ်ခု ဖြစ်လာပြီး ၎င်းအဖုတွေမှာ ဦးနှောက်နဲ့ နှလုံးဖွဲ့စည်း ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ နှလုံးဟာ ၎င်းရဲ့တာဝန်ကို စတင်ထမ်းဆောင်ပြီး စတင်ခုန်နေပြီဖြစ်ပါတယ်။ Ultrasoundရိုက်ကြည့်ပါက ကလေးငယ်ရဲ့ နှလုံးခုန်နှုန်းကို စတင်တွေ့ရှိနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးခေါင်းပိုင်းမှာဖြစ်တဲ့ အဖုကြီးရဲ့ဘေး တစ်ဖက်တစ်ချက်မှာ အချိုင့်ငယ်တစ်ခုစီဖြစ်လာပြီး အဲဒီနေရာမှာ နား စတင်ဖွဲ့စည်းလာပြီး ရှေ့ဘက်မှာလည်း မျက်လုံး စတင်ဖြစ်ပေါ်လာပြီဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာဖြစ်မယ့် နေရာတွေမှာလည်း ကြွက်သားတွေ၊ အိုးတွေ စတင်ဖွဲ့စည်းပြီး Limb Buds လို့ခေါ်တဲ့ ခြေထောက်နဲ့လက်များ ဖြစ်လာမယ့် အတက်ကလေး ၄ တက်ကလည်း ရက်သတပတ် ၆ ပတ်၊ ၇ ပတ်

http://www.cherrythitsar.org

မှာ စတင်ဖြစ်နေပါပြီ။ ရက်သတပတ် ၇ ပတ်ရှိတဲ့ သန္ဓေသားလောင်း ကလေးဟာ ဦးခေါင်းမှ တင်ပဆုံအထိ ၈ မီလီမီတာအရှည် ရှိပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာတော့ သန္ဓေသားလောင်းကလေးဟာ လူပုံသဏ္ဍာန် နည်းနည်း ပေါ်လာပါပြီ။ ဒါပေမယ့် အချိုးအစားကတော့ မကျသေးပါဘူး။



ရက်သတ္တပတ် ၈ ပတ်မှ ၉ ပတ်

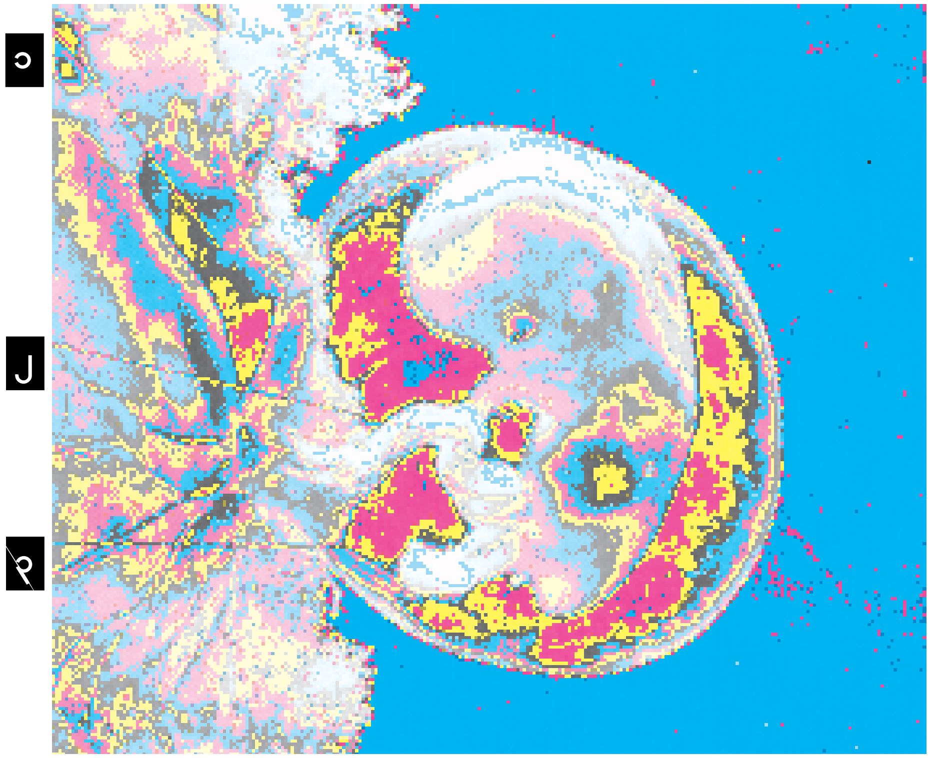
အဲဒီအချိန်မှာ မျက်နှာမှာရှိတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေဟာ တဖြည်းဖြည်း ဖွံ့ဖြိုးပြီး မျက်လုံးများ ထင်ရှားလာပါတယ်။ မျက်လုံးရဲ့ အရောင်ပါ အဲဒီအချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ပါးစပ်နဲ့ လျှာ အစိတ်အပိုင်းများလည်း ဖွံ့စည်း ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

လက်နဲ့ ခြေထောက် ဖြစ်မယ့် အတက်ကလေးများမှာလည်း လက်ချောင်း၊ ခြေချောင်း ကလေးများအဖြစ် တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်ဖွဲ့စည်း ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

အဓိက ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေ ဖြစ်တဲ့ နှလုံး၊ ဦးနှောက်၊ အဆုတ်၊ ကျောက်ကပ်၊ အသည်းနဲ့ အစာအိမ်လမ်းကြောင်းတွေဟာလည်း ပိုမို ပြီးပြည့်စုံအောင် ဆက်လက်ဖွံ့ဖြိုးလျက် ရှိပါတယ်။

၉ ပတ်မြောက်တဲ့အချိန်မှာ သန္ဓေသားလောင်းကလေးဟာ ၁၇ မီလီမီတာအရှည်(ဦးခေါင်းမှ တင်ပဆုံအထိ) ရှိနေပြီဖြစ်ပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org



၁ အချင်း(The Placenta)

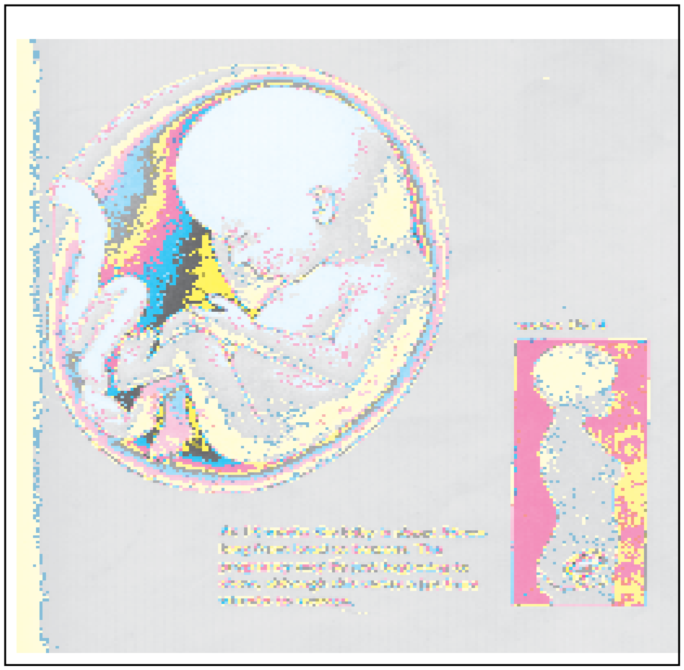
အချင်းဟာ မိခင်ရဲ့ သားအိမ်နံရံနဲ့ တွယ်ကပ်နေပြီး မိခင်နဲ့ ကလေးရဲ့ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ပိုင်းခြားပေးတဲ့နေရာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိခင်ရဲ့သွေးထဲမှ အောက်စီဂျင်နဲ့ အာဟာရဓာတ်ကို အချင်းက စုပ်ယူပြီး ချက်ကြိုးမှတစ်ဆင့် ကလေးငယ်ထံ ရောက်ရှိတယ်။ ကလေးငယ်ကို ရောဂါပိုးမွှားတွေဒဏ်မှ ကာကွယ်ပေးမယ့် ပဋိပစ္စည်း (Antibodies)တွေလည်း ဒီနည်းအတိုင်း ကလေးဆီ ရောက်ရှိပါတယ်။ ထို့အတူ အရက်၊ နီကိုတင်းနဲ့ တခြား မူးယစ်စေတတ်တဲ့ ဆေးဝါးများလည်း အချင်းမှစုပ်ယူပြီး ကလေးဆီရောက်ရှိနိုင်ပါတယ်။

၂ ချက်ကြိုး(The Umbilical Cord)

ချက်ကြိုးဟာ မိခင်နဲ့ကလေးကို ဆက်သွယ်ထားတဲ့ ကလေးရဲ့ အသက်ရှင်သန်မှုလမ်းကြောင်း ဖြစ်တယ်။ မိခင်ထံမှ အောက်စီဂျင်နဲ့ အာဟာရဟာ ချက်ကြိုးမှတစ်ဆင့် ကလေးဆီကိုရောက်ရှိပြီး၊ ကလေးကိုယ်တွင်းမှ အညစ်အကြေးများကိုလည်း ချက်ကြိုးမှတစ်ဆင့် စွန့်ထုတ်ပါတယ်။

၃ ရေမြွှာအိတ်(TheAmniotic Sac)

ကလေးငယ်ဟာ သားအိမ်အတွင်းရှိ ရေမြွှာအိတ်လို့ခေါ်တဲ့ အရည်အိတ်အတွင်းမှာ ပေါလော မျောပြီး ရှိနေပါတယ်။ မွေးခါနီးအချိန်ကျမှ ရေမြွှာအိတ်ပေါက်ပြီး ရေတွေဆင်းသွားပါတယ်။



ရက်သတ္တပတ် ၁၀ ပတ်မှ ၁၄ ပတ်

အဲဒီအချိန် ရောက်ရင် သန္ဓေသားကလေးရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးဟာ ဖွံ့စည်းဖြစ်ပေါ်ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တွင်းမှာရှိတဲ့ အစိတ်အပိုင်းများ၊ ကြွက်သား၊ အိုး၊ လက်၊ ခြေထောက်နဲ့ မျိုးပွားအင်္ဂါများလည်း ဖွံ့စည်းပြီးဖြစ်ပါတယ်။

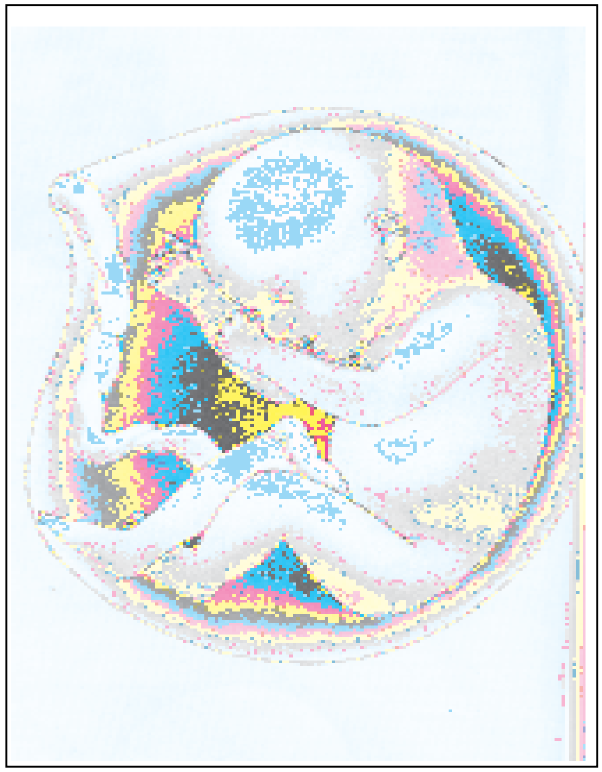
ရက်သတ ၁၄ ပတ် နောက်ပိုင်းမှာတော့ သန္ဓေသားကလေးဟာ ကိုယ် ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းအားလုံး ဖွံ့စည်းပြီးဖြစ်လို့ အဲဒီအစိတ်အပိုင်းတွေကို ပို မို ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားရေးနဲ့ သူတို့ရဲ့တာဝန်ကို ပိုမို ထမ်းဆောင်နိုင်စေရန်အတွက်သာ လုပ်ဆောင်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သန္ဓေသားကလေးဟာ ကလေးငယ်ရဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်ကိုရရှိပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဦးခေါင်းပိုင်းကပိုကြီးပြီး ကိုယ်ပိုင်းက ငယ်နေပါသေးတယ်။

ရက်သတပတ် ၁၄ ပတ်ရောက်ရင် ကလေးငယ်ဟာ စတင် လှုပ်ရှားနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မိခင်ဟာ အဲဒီလှုပ်ရှားမှုကို မသိနိုင်သေးပါဘူး။ ကိုယ်ဝန် ၁၄ ပတ်လောက်ရှိမှသာ မိခင်ရဲ့သားအိမ်ကို ဗိုက်ပေါ်က စမ်းသပ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကလေးငယ်ဟာ ၅၆ မီလီမီတာအရှည် ရှိနေပါပြီ။

ရက်သတ္တပတ် ၁၅ ပတ်မှ ၂၂ ပတ်

အဲဒီအချိန်မှာ ကလေးငယ်ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားလာပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းက ဦးခေါင်းပိုင်းထက် ပိုပြီးကြီးထွားလာတဲ့အတွက် ကိုယ်နဲ့ ခေါင်းဟာ အချိုးအစားညီမျှသွားပြီး ခေါင်းကြီးပြီး ကိုယ်သေးနေတဲ့

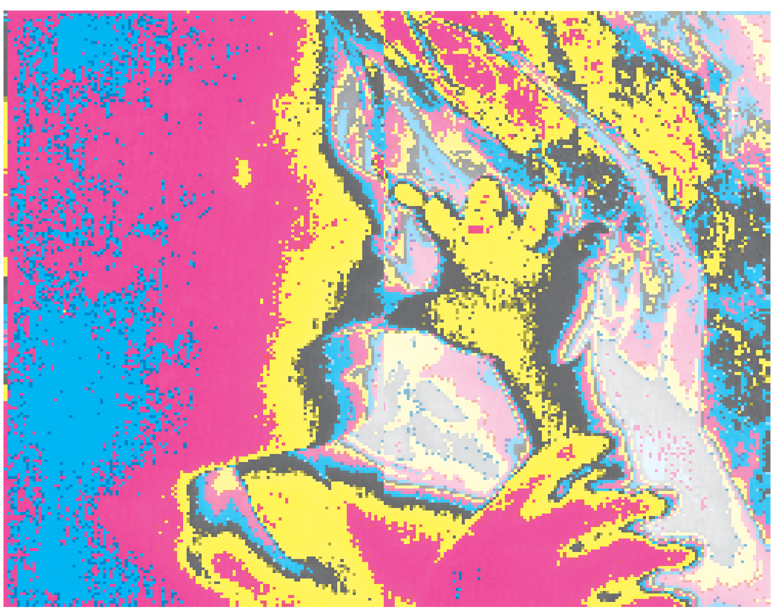
http://www.cherrythitsar.org



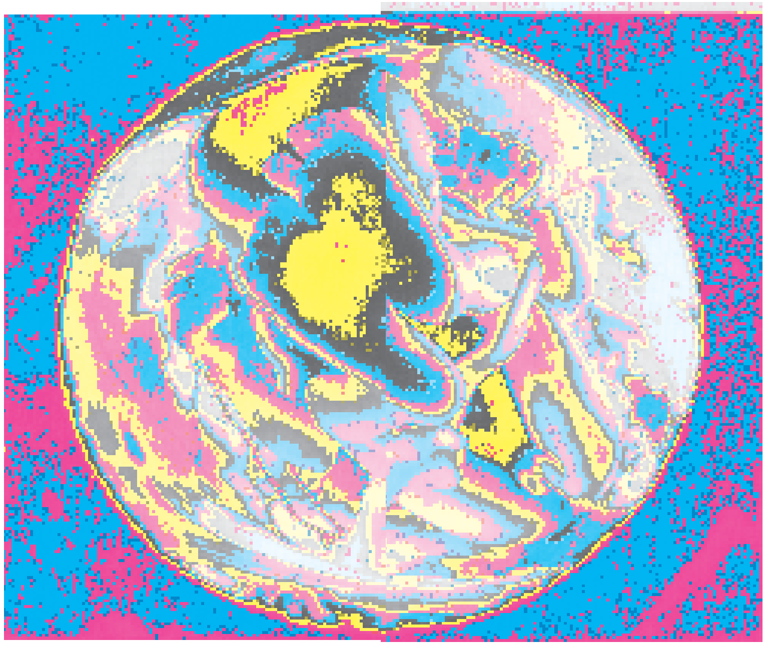
အခြေအနေမျိုးကနေ အချိုးအစားကျလာပါတယ်။ မျက်နှာရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေဖြစ်တဲ့ မျက်ခုံး၊ မျက်တောင်မွေးတွေ ဖွံ့စည်းဖြစ်ပေါ်လာပြီဖြစ်လို့ မျက်နှာနဲ့ တူလာပြီဖြစ်ပါတယ်။

အရေပြားပေါ်မှာရှိတဲ့ အရေးကြောင်းတွေ ဖွံ့စည်းဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ပြီးတော့ ကလေးငယ်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် လက်ဗွေပုံစံများလည်း ပေါ်လာပြီဖြစ်ပါတယ်။ လက်သည်း၊ ခြေသည်းများလည်း ကြီးထွားလာပြီဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ဟာ ၎င်းရဲ့ လက်ချောင်းကလေးများကို လှုပ်ရှားနိုင်ပြီ၊ ဆုပ်နိုင်ပြီဖြစ်ပါတယ်။

၂၂ ပတ်မြောက်ချိန်မှာ ကလေးငယ်ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးကို အလွန်နူးညံ့တဲ့ အမွေး နုကလေး များ (Lanugo) က ဖုံးအုပ် ထား ပါ တယ်။ အဲဒီ အမွေးနုကလေးတွေရဲ့ လုပ်ငန်းတာဝန်ကို သေချာအတိအကျ မသိသေးပေမယ့် ၎င်းအမွေးနုကလေး



http://www.cherrythitsar.org



တွေက ကလေးငယ်ကို ၎င်းအတွက် သင့်တော်တဲ့ အပူချိန်မှာ ထိန်းထားပေးနိုင်တယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ အဲဒီ အမွေးနုကလေးတွေဟာ မမွေးခင်မှာ ကွယ်ပျောက်သွားပါတယ်။ တချို့ ကလေးတွေကတော့ မွေးပြီးမှ ပျောက်ပါတယ်။ လမစေ့ဘဲမွေးတဲ့ ကလေးတွေမှာ အဲဒီ အမွေးနုကလေးတွေကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။

ရက်သတပတ် ၁၆ ပတ်မှ ၂၂ ပတ်ကာလအတွင်းမှာ မိခင်ဟာ ကလေး ငယ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှုကို ဝမ်းဗိုက်မှ ပထမဆုံးခံစားသိနိုင်ပါတယ်။ သားနှောင်းမိခင်များမှာ ထို့ထက်စောပြီး သိနိုင်ပါတယ်။ ၁၆ ပတ်ကနေ ၁၈ ပတ်လောက်မှာ သိနိုင်ပါတယ်။ သားဦးမိခင်တွေကတော့ ကလေးတိုးတာကို အတွေ့အကြုံမရှိသေးတော့ ပထမ လေထသလို၊ လေပြေးသွားသလို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ အစာမကြေ လေထတယ်လို့ ထင်နေကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် နောက်ပိုင်းမှာ ကလေးရဲ့လှုပ်ရှားမှုက ပိုမိုသိသာလာပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ကလေးရဲ့လှုပ်ရှားမှုကို ဗိုက်ပေါ်မှ မြင်နိုင်ပါတယ်။ ၂၂ ပတ်မှာ ကလေးငယ်ရဲ့အရှည်ဟာ ၁၆ စင်တီမီတာ ရှိပါပြီ။

ရက်သတ္တပတ် ၂၃ ပတ်မှ ၃၀ ပတ်

အဲဒီအချိန်အတွင်းမှာ ကလေးငယ်ဟာ ယခင်ကထက်ပိုပြီး ကောင်းမွန်သိသာထင်ရှားစွာ လှုပ်ရှားလာနိုင်ပြီး အထိအတွေ့နဲ့ အသံများအပေါ်မှာ တုံ့ပြန်လှုပ်ရှားမှုများ ပေးနိုင်ကြပါတယ်။ မိခင်ရဲ့ ဝမ်းဗိုက်နားကပ်ပြီး အသံ

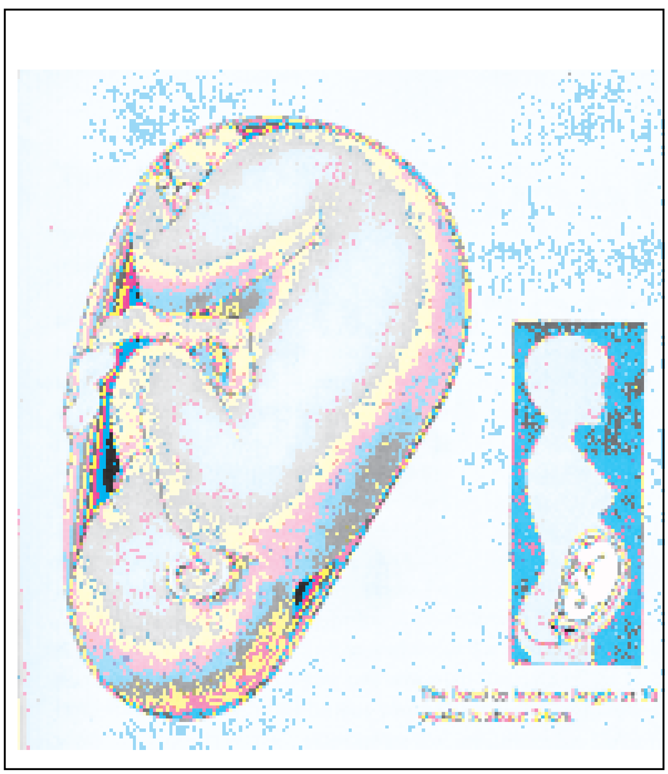
http://www.cherrythitsar.org

ကျယ်ကျယ်ပြုလုပ်ရင် ကလေးငယ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှုကို သိသာစွာ ခံစားနိုင်ပါတယ်။

ရက်သတပတ် ၂၃ ပတ်နောက်ပိုင်းမှာ ကလေးငယ်ဟာ ရေမြွှာရေကို မျိုချနိုင်ပြီး ဆီးများကိုလည်း စွန့်ထုတ်နိုင်ပြီဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်မှာ လည်း အိပ်ချိန်၊ နိုးချိန်ရှိလာပြီး လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်လာကြပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ညဘက်မှနိုးထပြီး ပိုမိုလှုပ်ရှားနေသလို ခံစားရတတ်ပါတယ်။

ရက်သတပတ် ၂၄ ပတ်နောက်ပိုင်းမှာ ကလေးငယ်ရဲ့ နှလုံးခုန်သံကို နားကျပ်ဖြင့် ဝမ်းဗိုက်မှတစ်ဆင့် ကြားနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဆီလို အဖြူရောင် ခပ်စေးစေးအရာ(Vernix)က ကလေးငယ်ရဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ဖုံးအုပ်လျက်ရှိပါတယ်။ ၎င်း Vernix အဆီဟာ ကလေးငယ်ရဲ့ အရေပြားကို ကာကွယ်ပေးတယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ ၎င်း အဆီပြင်ဟာ မမွေးခင်မှာ ကွယ်ပျောက်သွားပါတယ်။

ရက်သတပတ် ၂၄ ပတ် နောက်ပိုင်းမှာ မွေးဖွားပါက ကလေးငယ်ဟာ အပြင်ဘက်မှာ အသက်ရှင် နေနိုင်ပါတယ်။ ၎င်းအချိန် မတိုင်ခင် မွေးဖွားပါက အဆုတ်နဲ့ အခြား အရေးကြီးတဲ့ အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ ကောင်းစွာ ဖွံ့ဖြိုးခြင်း မရှိသေးလို့ ၎င်းတာဝန်ကို မထမ်းဆောင်နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အသက် မရှင်နိုင်ပါဘူး။ ၂၄ ပတ် နောက်ပိုင်းမှာ မွေးလျှင် မွေးကင်းစ ကလေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု အထူး စီမံထားတဲ့ ဆေးရုံများမှာ ထားပြီး ကြီးထွားလာအောင် မွေး

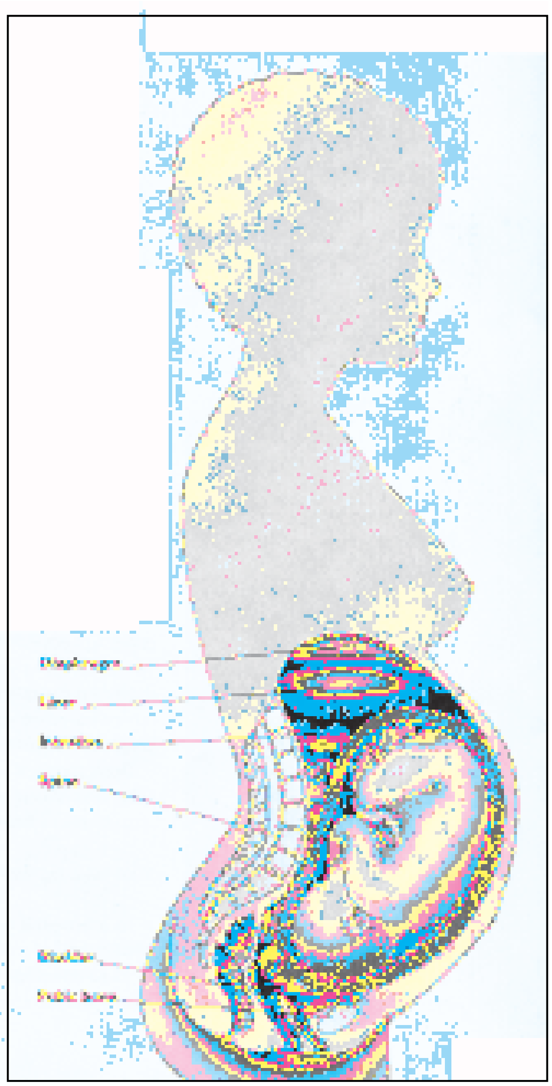


http://www.cherrythitsar.org

နိုင်ပါတယ်။

ရက်သတပတ် ၃၀ မှာ ကလေးငယ်ရဲ့အရှည်ဟာ ၂၄ စင်တီမီတာ ရှိလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ရက်သတ္တပတ် ၃၁ ပတ်မှ ၄၀ ပတ်

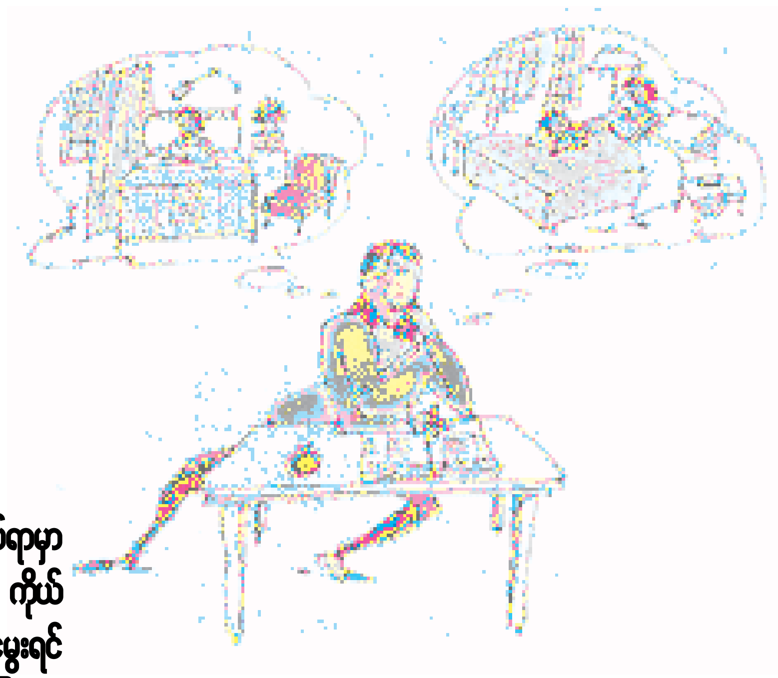


ဒီအချိန်မှာ အရင်က တွန့်နေခဲ့တဲ့ ကလေးငယ်ရဲ့ အရေပြားဟာ ပြည့်တင်းလာပြီဖြစ်ပါတယ်။ အဆီလွှာ(Vernix)နဲ့ အမွေးနု (Lanugo)တွေဟာလည်း ကွယ်ပျောက်သွားပါတယ်။

၃၂ ပတ်ပြည့်ပြီးသွားရင် ကလေးငယ်ရဲ့ ဦးခေါင်းဟာ မိခင်ရဲ့ တင်ပဆုံအိုးကွင်းပေါ်မှာ ရှိနေပြီဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ဟာ မိခင်ရဲ့ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှာ ဇောက်ထိုးပုံစံနဲ့ ရှိနေတာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီနောက်ပိုင်းမှာ ကလေးငယ်ရဲ့ဦးခေါင်းဟာ မိခင်ရဲ့ တင်ပဆုံ အိုးကွင်းအတွင်း တဖြည်းဖြည်းဝင်သွားပြီး မွေးဖွားရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ခေါင်းဝင်၊ မဝင် ကြည့်ပြီး ဖူးသာမန်မွေးလမ်းကြောင်းမှ မွေးနိုင်၊ မမွေးနိုင် ခန့်မှန်းကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

အခန်း(၄)
ဘယ်မှာမွေးမလဲ



ကိုယ်ဝန်အပ်ရာမှာ ကိုယ် ဘယ်နေရာမှာမွေးရင် အဆင်ပြေမလဲ၊ ဘယ်သူနဲ့ မွေးချင်သလဲ စဉ်းစားပြီး ကိုယ်ဝန် အပ်သင့်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ရှိတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် စဉ်းစားမိတာကတော့ မီးဖွားဖို့ပါပဲ။ တချို့ မြန်မာအမျိုးသမီးတွေကတော့ သိပ်ပြီးမစဉ်းစားဘဲ ဗိုက်နာလာမှ ဆုံးသွားမယ်လို့ စိတ်ကူးထားတဲ့သူတွေလည်း ရှိမှာပါပဲ။ ကောင်းတာကတော့ ကိုယ်ဝန်ရှိတာနဲ့ ဘယ်မှာမွေးမလဲ၊ ဘယ်နေရာမှာမွေးရင် ကိုယ့်အတွက် အဆင်ပြေမလဲ၊ သေသေချာချာဆုံးဖြတ်ပြီး သက်ဆိုင်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ဆရာဝန် ဆီအပ်ထားတာ ကောင်းပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

ကျွန်မတို့ အတွေ့များတာကတော့ တချို့မိခင်တွေဟာ ဗိုက်ကိုလည်း အပ်မထားဘဲနဲ့ ဗိုက်နာမှ၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်ခုခုဖြစ်မှ ဆေးရုံကို ပြေးလာကြပါတယ်။ အဲဒီလိုမျိုးဆိုရင်တော့ ဆေးရုံရောက်နောက်ကျတာတို့၊ ရောဂါ လွန်နေတာတို့ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ရှိလာရင် ပေါ့ပေါ့ဆဆ သဘောမထားကြဘဲ တစ်ပတ်မှတစ်ခါ၊ တစ်ခါကို တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီလောက် အချိန်ပေးရတာမို့ ကိုယ်ဝန်ကို အပ်ထားသင့်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်အပ်ထားမှ ကိုယ့်မှာ ဘာရောဂါရှိလဲ၊ ဘာတွေဖြစ်နိုင်လဲ သိထားပြီး ကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်အပ်ရာမှာလည်း ကိုယ် ဘယ်နေရာမှာမွေးရင် အဆင်ပြေမလဲ၊ ဘယ်သူနဲ့ မွေးချင်သလဲ စဉ်းစားပြီး ကိုယ်ဝန်အပ်သင့်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ကိုယ်နေတာက မြောက်ဥက္ကလာ၊ ကိုယ်အပ်မိတဲ့ဆေးရုံက ဗဟိုအမျိုးသမီး ဆေးရုံ၊ မွေးခါနီးမှ အိမ်ကလူတွေအဆင်ပြေအောင် မြောက်ဥက္ကလာမှာပဲ မွေးချင်တယ်။ အဲဒါမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီး ကိုယ်နဲ့ အဆင်ပြေဆုံးနေရာမှာ ကိုယ်ဝန်အပ်သင့်ပါတယ်။

မွေးဖွားဖို့ စဉ်းစားတဲ့အခါမှာ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမယ့် အချက်တွေက

၁။ သားဖွားမီးယပ် အထူးကုဆေးရုံတွေမှာ မွေးချင်သလား၊

၂။ အိမ်မှာပဲ မွေးချင်သလား၊

၃။ အပြင်ဆေးခန်းမှာ မွေးချင်သလား၊

၄။ ဆေးရုံမှာပဲ မွေးချင်သလား

အဲဒီအချက်တွေထဲက စဉ်းစားရွေးချယ်သင့်ပါတယ်။ တကယ်လို့ စဉ်းစားရ ခက်နေရင် မိသားစုဆရာဝန်တွေနဲ့ တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။ ဆေးရုံမှာ မွေးရင် ကိုယ်နဲ့အဆင်ပြေတဲ့ ဆေးရုံကို ရွေးချယ်ရပါ့မယ်။

ဆေးရုံမှာမွေးသင့်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ

- ❖ အသက်ငယ်လွန်းတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်မိခင်လောင်းတွေနဲ့ အသက် ၃၅နှစ်ကျော်မှ ပထမသားဦး ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများ၊
- ❖ အခြားရောဂါတွေ၊ ဥပမာ ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ ဝက်ရူးပြန်ရောဂါ၊ သွေး

http://www.cherrythitsar.org

ရောဂါများ၊ တီဘီရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါရှိတဲ့ မိခင်များ၊

- ❖ အမြွှာကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊
- ❖ အနေအထားမမှန်တဲ့ ကလေးငယ်ကို လွယ်ထားရတဲ့ မိခင်များ၊
- ❖ ယခင်က ကလေးငယ် ပျက်စီးဖူးခဲ့တဲ့ မိခင်များ၊
- ❖ လမစေ့ဘဲ ကလေးမွေးဖူးတဲ့ မိခင်များ၊
- ❖ ဥပွန်မှာ သန္ဓေတည်ဖူးတဲ့ မိခင်များ၊
- ❖ စပျစ်သီးသန္ဓေ တည်ဖူးတဲ့ မိခင်များ၊
- ❖ ခွဲပြီးမွေးခဲ့ဖူးတဲ့ မိခင်များ၊
- ❖ ညပ်ဆွဲ၊ လေစုပ်မွေးခဲ့ရဖူးတဲ့ မိခင်များ၊
- ❖ အရင်ကိုယ်ဝန်မှာ သွေးသွန်ခဲ့ဖူးတဲ့ မိခင်များ၊
- ❖ Grand multipleလို့ခေါ်တဲ့ ကလေးငါးယောက်နဲ့အထက် မွေးခဲ့ဖူးတဲ့ မိခင်များ၊
- ❖ အရပ်ပုတဲ့ မိခင်လောင်းများ၊
- ❖ ကိုယ်အလေးချိန် အလွန်နည်းတဲ့ မိခင်များနဲ့
- ❖ အလွန်ဝတဲ့ မိခင်များဟာ ဆေးရုံမှာ မွေးသင့်ပါတယ်။

တချို့နယ်တွေမှာတော့ သားဖွားဆရာမက ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေကို မှန်မှန်စစ်ဆေးမှု ပြုပါတယ်။ လိုအပ်ရင်လည်း ဆေးရုံသွားမွေးဖို့ လမ်းညွှန်ပေးပါတယ်။ အဲလိုအခါမျိုးမှာလည်း တတ်ကျွမ်းနားလည်သူရဲ့ စကားကို နားထောင်ပြီး လိုက်နာဖို့လိုအပ်လှပါတယ်။ ဒါမှသာ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ ကလေးငယ်ကို မွေးဖွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးရုံတွေနဲ့ ဒေသန္တရဆေးခန်းတွေမှာ အပ်ရင်လည်း ကိုယ်ဝန်ကို အပတ်စဉ် မှန်မှန် ကိုယ်ဝန်ကိုစမ်းသပ်ပြီး လိုအပ်တဲ့ကုသမှုကို ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်အပ်တာဟာလည်း မွေးဖွားဖို့အတွက် အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

အခန်း(၅)
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ခံစားမှုနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုများ

ကိုယ်ဝန်ရှိပြီလို့ သိလိုက်တဲ့ တစ်ခဏက စပြီး အရာရာတိုင်းဟာ ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။ သင်ကိုယ်တိုင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး၊ ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့ ကလေးငယ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး တွေးတောမှု၊ ခံစားမှုတွေ ပြောင်းလဲနေပါတယ်။ နောက်ပြီး သင်နဲ့ သင့်မိသားစု၊ သင့်ခင်ပွန်းသည်ကအစ သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေတွေရဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေဟာလည်း ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။

ဒါပေမယ့် သင်ကတော့ မပြောင်းလဲပါဘူး။ သင့်ရဲ့ ဘဝခရီးလမ်းကိုတော့ ဆက်လျှောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သင့်ရဲ့ ခံစားချက်တွေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ပြောင်းလဲချက်တွေကို ညှိပြီး သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်

http://www.cherrythitsar.org

အောင် နေထိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒီအခန်းကတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလမှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ စိတ်ပူပန်မှုတွေကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မလဲ၊ ဘယ်လို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမလဲဆိုတာတွေကို အကြံဉာဏ်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း တစ်ယောက်ရဲ့ အခက်အခဲဟာ တစ်ယောက်နဲ့ မတူညီနိုင်ပါဘူး။ ဒီအကြံဉာဏ်တွေဟာ တစ်ဦးတစ်ယောက်နဲ့ အဆင်ပြေပေမယ့် အခြားတစ်ယောက်နဲ့ အဆင်ပြေချင်မှ ပြေမှာပါ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်နဲ့ကိုက်ညီသလို၊ အဆင်ပြေသလို အသုံးပြုကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ခံစားမှု (Feelings)

ကိုယ်ဝန်ရှိပြီလို့သိတာနဲ့ သင့်ရဲ့ မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်းတွေဟာ ပျော်ရွှင်ပြီး ကလေးငယ်အတွက် စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ ခံစားနေကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ကိုယ်တိုင်ဟာလည်း အင်မတန်ပျော်ရွှင်ပြီး မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ ပြည့်နေမှာပါ။ ဒါပေမယ့် တစ်ခါတလေကျရင် အတွေးတွေများပြီး စိတ် ပူစရာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ ဟိုမုန်း(Hormone)ပြောင်းလဲမှုတွေကလည်း မောပန်းနွမ်းနယ်မှုတွေကို ဖြစ်စေပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ပျို့အန်တာတို့၊ မစားချင်၊ မသောက်ချင်ဖြစ်တာတို့တွေကြောင့်လည်း စိတ်ပူပန်၊ စိတ်ညစ်စေပါတယ်။ တစ်ခါတလေ အဲဒီအကြောင်းတွေ တိုက်ဆိုင်စုပေါင်းပြီးတော့ ဘာမဟုတ်တာလေးနဲ့ ငိုလွယ်၊ ဒေါသထွက်လွယ် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

တချို့ မိခင်လောင်းတွေကျတော့ ငွေကြေးကိစ္စအတွက် တစ်မျိုး၊ အလုပ်ကိစ္စအတွက်ကတစ်မျိုး၊ မွေးပြီးရင် နေထိုင်ဖို့၊ ကလေးထိန်းဖို့ စတဲ့အပူတွေ များလာပါတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့ သားသမီးမွေးပြီးရင် ဘယ်လိုထိန်းကျောင်းရမလဲ၊ မိခင်တစ်ယောက်ပီသအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ စသည်ဖြင့် အတွေးနယ်ချဲ့သွားတတ်ပါတယ်။ အဲလိုမျိုး အတွေးတွေနဲ့ စိတ်ပူလာရင် တစ်ယောက်တည်းစိတ်မပူပါနဲ့။ ခင်ပွန်းသည်ကိုပါ အဖော်ခေါ်ပါ။ ခင်ပွန်းသည်ကို ကိုယ်စိတ်ပူနေတာတွေကို ဖွင့်ပြောတိုင်ပင်ပါ။

http://www.cherrythitsar.org

ဒါမှမဟုတ် မိသားစု၊ ရင်းနှီးတဲ့သူငယ်ချင်းတို့ကို ကိုယ့်အတွေးတွေ၊ စိတ်ပူမှုတွေ ခွဲဝေပေးလိုက်ပါ။ သင့်ရဲ့ စိတ်ပူပန်မှုတွေ လျော့နည်းသွားမှာ ဖြစ်သလို သူတို့ ကူညီနိုင်တာရှိရင် ကူညီကြမှာပါ။ တစ်ခု သေချာရမှာကတော့ ကျန်းမာအောင်နေဖို့နဲ့ ညဘက်တွေမှာ ကောင်းကောင်းအိပ်ပျော်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်သူမဆို ကိုယ်ဝန်ရှိရှိ မရှိရှိ တစ်နေ့လုံး သွားလာ လှုပ်ရှားနေရင် ညအခါမှာ မောပန်းပြီး အိပ်ပျော်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်အကြောင်းပြပြီး သင့်ရဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေကို မကန့်သတ်ပါနဲ့။ သင်လုပ်နိုင်တဲ့ သင့်လျော်မယ့်အရာတွေကို လုပ်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလမှာ စိတ်ပူပန်မှုတွေ ရှိနေတာဟာ သာမန်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ဖြစ်ပါတယ်။ သိပ်ပြီး စိုးရိမ်စရာ မလိုပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အချိန်တော်တော်များများမှာ စိတ်ပူပန်နေမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ညစ်ပြီး ဘာမှမလုပ်ချင်၊ မကိုင်ချင်ဘဲ စိတ်ကျ (Depression) နေရင်တော့ ပုံမှန်မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ စိတ်ပူပန်မှု၊ စိတ်ညစ်မှုတွေရဲ့ အကြောင်းရင်းဟာ ဘာကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ (တစ်ခါတစ်ရံ အကြောင်းမရှိဘဲလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်) နီးစပ်ရာ မိသားစုဆရာဝန်၊ သားဖွားဆရာမနဲ့ တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေနဲ့ ညှိနှိုင်း ဖွင့်ဟသင့်ပါတယ်။ သူတို့က သင့်ကို နားလည်စွာနဲ့ ဖြေသိမ့်မှု၊ ကုသမှုတွေ ပေးနိုင်မှာပါ။

မွေးဖွားရန်အတွက် စိတ်ပူပန်မှုများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေမှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ စိတ်ပူပန်မှုတွေမှာ အဓိက မပါမဖြစ်တာကတော့ မွေးရင်နာကျင်မလား၊ နာကျင်တဲ့ဒဏ်ကို ခံနိုင်ပါ့မလားဆိုတဲ့ ပူပန်မှုပဲဖြစ်ပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

ဗိုက်နာလာရင်၊ မွေးဖွားရင် နာတဲ့အနာကို ဘယ်သူမှ သေသေချာချာ ပြောပြလို့ မရပါဘူး။ ဒါပေမယ့် မွေးဖွားရင် ဘယ်လိုခံစားရမယ်၊ ဘယ်လို လုပ်ရင် ကိုယ့်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်မယ် ဆိုတာတွေကို သိကျွမ်းနားလည် သူတွေဆီက မေးမြန်းထားပြီး ကိုယ့်အလှည့်ကျရင် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းဖို့ ပြင်ဆင် ထားရပါမယ်။ သူငယ်ချင်းတွေ၊ ဆွေမျိုးတွေ၊ မိသားစုဆရာဝန်တွေကို မေး မြန်း၊ စာအုပ်တွေဖတ်ပြီး ဗဟုသုတတွေ ရှာဖွေနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်တကယ် ဗိုက်နာလာရင် မေးမြန်းရှာဖွေထားတဲ့ ဗဟုသုတတွေအတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ထိန်းနိုင်ပြီး ပိုပြီး ခံနိုင်ရည်ရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးရုံမှာတွေ့နေရတဲ့ မိန်းကလေးတွေကတော့ ကလေးမွေးရင် ဗိုက်နာ တယ်ဆိုတာတောင် သိပ်မသိကြပါဘူး။ မွေးခါနီး ဗိုက်နာနေရင် အော်ဟစ် ပြီး သည်းမခံနိုင်ကြပါဘူး။ ဆရာဝန်တွေက အနာစိတ်လာရင် မွေးဖို့နီးလာ ပြီ၊ ခဏ သည်းခံနေပါဦးလို့ ပြောရင်တော့ အကြင်နာမရှိဘူး၊ ကိုယ်ချင်းမစာ ဘူးလို့ ထင်ကြပါတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်ဝန်ရှိကတည်းက မွေးဖွားရင် ဘယ် လို ခံစားရမလဲ၊ ဘယ်လိုနေထိုင်ရင် ခံနိုင်ရည်ရှိမလဲ လေ့လာထားရင် ဗိုက် နာလာတာ စိတ်ညစ်စရာမဟုတ်ပါဘူး။ သင် တကယ်မွေးဖွားဖို့ ဗိုက်နာလာ ရင် သင်နဲ့အတူ သင့်ရဲ့ခင်ပွန်း၊ မိသားစုတွေဟာလည်း စိတ်လှုပ်ရှားလာ ပြီး ခြေမကိုင်မိ၊ လက်မကိုင်မိ ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အားလုံးကို အေးအေးဆေးဆေး ရင်ဆိုင်နိုင်အောင် ပြင်ဆင်ထားရပါ့မယ်။

ကလေးငယ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး စိတ်ပူပန်မှု

မိခင်တိုင်းဟာ တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့ မွေးဖွားလာမယ့်ကလေးဟာ ကိုယ် လက် အင်္ဂါ ပြည့်စုံပါ့မလား၊ တစ်ခုခု ချွတ်ယွင်းချက်များပါမလား စတဲ့ အတွေးတွေ ဝင်တတ်ပါတယ်။ တချို့ကတော့ စိတ်ပူတာကို ဖွင့်ပြောတတ် ကြပါတယ်။ တချို့က အဲလိုစိုးရိမ်တာကို ဖွင့်ပြောလိုက်ရင် နိမိတ်ဖတ်သလို ဖြစ်သွားမလားလို့ စိတ်ပူပြီး ရင်ထဲမှာ အပူလုံးကြီး ထားတတ်ကြပါတယ်။ တချို့မိခင်တွေကတော့ တကယ်လို့ တစ်ခုခု ချွတ်ယွင်းခဲ့ရင် သူတို့ကြောင့်၊ သူတို့ရဲ့အမှားကြောင့်၊ သူတို့ရဲ့အပြစ်တွေကြောင့်၊ သူတို့ ကောင်းကောင်း

http://www.cherrythitsar.org

မစောင့်ရှောက်ခဲ့တာကြောင့် ချွတ်ယွင်းပြီး abnormal ဖြစ်လာတယ်လို့ ပြစ်တင်ခံရမှာ စိုးရိမ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရှေ့အခန်းမှာ ရေးခဲ့သလို ကောင်းကောင်းစားမယ်၊ ဆေးလိပ်လည်း မသောက်ရင်တော့ ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး ကိုယ်လက်အင်္ဂါပြည့်စုံတဲ့ ကလေးကို မွေးဖွားရမှာ ရာနှုန်းပြည့်ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့ကလေးငယ်တွေ ထိခိုက်နိုင်တဲ့အကြောင်း တွေဟာ ကာကွယ်လို့ ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တချို့ကတော့ ဘာကြောင့်ဖြစ်မှန်း မသိသေးတဲ့၊ ကာကွယ်လို့ မရနိုင်တဲ့ အကြောင်းတွေလည်း ရှိပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အများအားဖြင့် မွေးဖွားလာတဲ့ ကလေးငယ်တွေရဲ့ ၉၇ ရာခိုင်နှုန်းက ချွတ်ယွင်းချက်မရှိတဲ့ ပုံမှန်ကလေးငယ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ချွတ်ယွင်းချက်ပါလာတဲ့ ကလေးငယ် ၃ ရာခိုင်နှုန်းထဲက ၁ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ချွတ်ယွင်းချက် တချို့တစ်ဝက်၊ ဒါမှမဟုတ် အကုန်လုံးကို ပြုပြင်နိုင်တဲ့ ကလေးငယ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာတော့ ကိုယ်လိုအပ်တဲ့အချိန်မှာ ကလေးငယ်တွေကို စမ်းသပ်မှုပြုလုပ်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာ အလွန်အမင်း ချွတ်ယွင်းတဲ့ ကလေးငယ်တွေ၊ ဒါမှမဟုတ် မွေးပြီးရင်လည်း ရှင်ဖို့မသေချာတဲ့ ကလေးငယ်တွေကို Therapeutic abortion လုပ်ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ကို မှန်မှန်အပ်ပြီး နားလည် တတ်ကျွမ်းသူတွေရဲ့ လမ်းညွှန်မှုခံယူဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အထူးသဖြင့် မိမိရဲ့မိသားစုထဲမှာ မွေးရာပါ ချွတ်ယွင်းချက် တစ်ခုခုရှိတဲ့ ကလေးငယ်တွေကို မွေးဖူးခဲ့ရင်၊ မွေးဖွားရာမှာ အခက်အခဲတွေရှိတဲ့ အမျိုးတွေရှိရင် သင့်ရဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေဟာ အတော်ပဲမြင့်မားနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင်တော့ သားဖွားဆရာမ၊ ဆရာဝန်တွေကို အဲလိုဖြစ်ခဲ့ဖူးတာတွေ ဖွင့်ပြောတိုင်ပင်ပြီး လိုအပ်တဲ့စမ်းသပ်မှု၊ သွေးစစ်မှု

http://www.cherrythitsar.org

ပြုလုပ်လို့ ရပါတယ်။

ဇနီးခင်ပွန်း ဆက်ဆံရေး

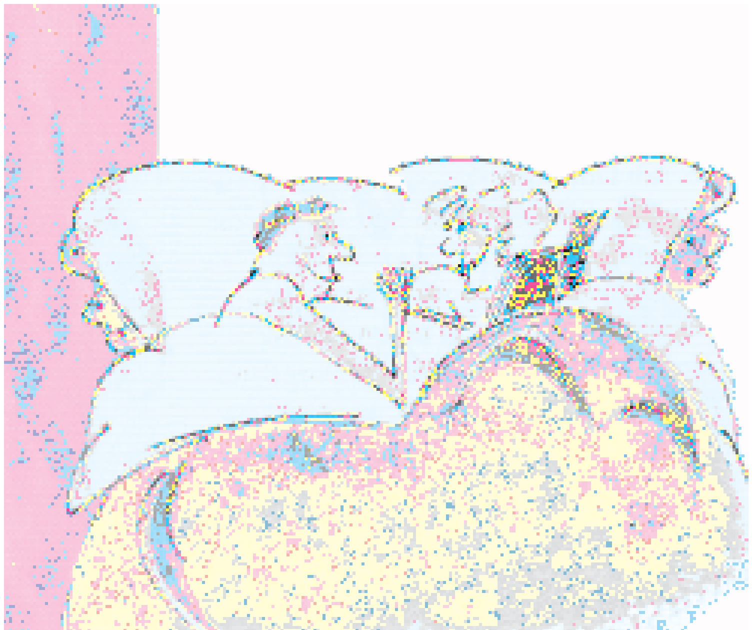
ကိုယ်ဝန်ရှိလာရင် ဇနီးခင်ပွန်းတို့ရဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ ကြီးမားတဲ့ ပြောင်းလဲမှုကြီး ဖြစ်လာပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သားဦးမှာ ပိုပြီးတွေ့ရပါတယ်။ တချို့ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ပြေလည်သွားပါတယ်။ တချို့ကတော့ ဆက်ဆံရေး ပြောင်းလဲမှုကို အတော်ခံရတတ်ပါတယ်။

တချို့စုံတွဲတွေကျတော့ ကိုယ်ဝန်မရှိခင်က တကျက်ကျက် ဖြစ်နေပေမယ့် ကိုယ်ဝန်ရှိလာချိန်မှာတော့ ကလေးငယ်ရဲ့ရှေ့ရေး ကြိုတင် တွေးဆပြီး တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ပိုပြီး ချစ်ခင်ကြင်နာ ဂုစိုက်လာကြပါတယ်။ တချို့ကလည်း မိခင်က စိတ်ပူတာရော၊ နေမကောင်းတာတွေပါ ပေါင်းပြီး စိတ်တိုတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ခင်ပွန်းက နားလည်စွာနဲ့ ဖြေသိမ့်မှုပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကို ခင်ပွန်းကပါလိုက်ပြီး စိတ်တိုတတ်ရင်တော့ ရန်ပွဲတွေ ပိုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခင်ပွန်းတွေအနေနဲ့ နားလည်မှုပေးဖို့ အများကြီး လိုအပ်လှပါတယ်။ ခင်ပွန်းသည်က နားလည်စွာနဲ့ စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး ဇနီးသည်ကို နှစ်သိမ့်မှုပေးရင် ယခင်ကထက် ပိုမို ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးသုခကို ခံစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တချို့ယောကျ်ားတွေက မိန်းမတွေ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရင် သူတို့တွေအတွက် ဝတ[ရားပျက်ကွက်တယ်၊ နေမကောင်းဘဲ တအော့အော့ဖြစ်နေရင် အပိုတွေလုပ်နေတယ်၊ သူများတွေလည်း ဒီလိုပဲကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ ဒီလိုပဲမွေးနေကြတာပဲ၊ သူ့ကျမှ ပိုပြနေတယ်လို့ ထင်တတ်ကြတယ်။ အဲလိုမျိုးဆိုရင်တော့ ဇနီးသည်မှာ တစ်ခါတည်း အိမ်ထောင်ရေးကိုစိတ်ကုန်ပြီး အဆင်မပြေမှုတွေ ရှိလာနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် လိင်ဆက်ဆံမှု

အမျိုးသမီး တော်တော်များများဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ယောကျ်ားနဲ့ အတူတူနေရင် ကလေးထိခိုက်မှာ စိုးရိမ်တတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရင် အန္တရာယ်ရှိတယ်လို့ ဘယ်အကြောင်းပြချက်

http://www.cherrythitsar.org



ကြောင့်မှ ပြောလို့မရပါဘူး။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ ဘာပြနာမှ မရှိဘူးဆိုရင်၊ ဆန္ဒရှိရင် လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုလုပ် နိုင် ပါ တယ်။ က လေး ငယ် ဟာ သားအိမ်ထဲမှာရှိပြီး အဲဒီ သားအိမ်ဟာ သားအိမ်ခေါင်းနဲ့ ဆက်နေပါတယ်။ အဲဒီ သားအိမ်ခေါင်း (Cervix)မှာ Mucus Plug လို့ခေါ်တဲ့ ချွဲတစ်မျိုးက ကလေးငယ်ဆီကို အပြင်က ပိုးမွှားအန္တရာယ် မရောက်အောင် ကာကွယ်ပေးထားပါတယ်။ လိင်ဆက်ဆံရာမှာလည်း သားအိမ်ခေါင်းအထိကို မရောက်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကလေးငယ်အတွက် အန္တရာယ်မရှိပါဘူး။

ကိုယ်ဝန် လရင့်လာချိန်မှာ ဆက်ဆံမှုပြုရင်တော့ သားအိမ်ကြွက်သားတွေ ကျုံ့ခြင်း(Contraction) ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲလိုဖြစ်တာဟာ ဗိုက်နာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဗိုက်ကိုစမ်းကြည့်ရင် တင်းပြီးမာနေတာ တွေ့ရပါမယ်။ ဒါပေမယ့် မနာပါဘူး။ ကိုယ်ဝန်ရှိတဲ့သားအိမ်မှာ အဲလိုဖြစ်တာဟာ ပုံမှန်ဖြစ်နေကျပါ။ ကြောက်စရာမဟုတ်ပါဘူး။

အရင်က ကိုယ်ဝန်ပျက်ခဲ့ဖူးရင်တော့ တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ သူနဲ့ တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။ ဆရာဝန် တော်တော်များများက အရင်က ကိုယ်ဝန်ပျက်ခဲ့ဖူးရင်တောင် အခု ကိုယ်ဝန်လနုစဉ်မှာ ဆက်ဆံတာဟာ အန္တရာယ်မရှိဘူးလို့ ယူဆကြပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ သွေးဆင်းဖူးခဲ့ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ရေမြွှာပေါက်ခဲ့ရင်တော့ မဆက်ဆံသင့်ပါဘူး။

တချို့ စုံတွဲတွေကတော့ ကိုယ်ဝန်ရှိနေတဲ့အခိုက်မှာ ဆက်ဆံလိုစိတ်

http://www.cherrythitsar.org

မရှိကြဘူး။ အရေးကြီးတာကတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နားလည်စွာနဲ့ ဆွေးနွေးကြဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆက်ဆံရေး

ကိုယ်ဝန်ဆောင်တာဟာ အဓိကအားဖြင့်တော့ ခင်ပွန်းသည်နဲ့ သင့်ရဲ့ အရေးကိစ္စပါ။ ဒါပေမယ့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ မိဘ၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမ၊ သူငယ်ချင်းတွေအားလုံးက စိတ်ဝင်စားပြီး ဝင်ရောက်အကြံဉာဏ်ပေးကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့တွေပေးတဲ့ အကြံဉာဏ်တွေဟာ တစ်ပုံတစ်ခေါင်းကြီး ဖြစ်နေပြီး တစ်ခုနဲ့တစ်ခုကလည်း မတူ။ တစ်ခါတလေ ဆန့်ကျင်ဘက်တွေ ဖြစ်ပြီး စိတ်ညစ်စရာ ပိုကောင်းလာတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံတော့ သူပြောတာကောင်းတယ်၊ ငါပြောတာတော့မလုပ်ဘူး စသည်ဖြင့် ငြင်း ခုံပွဲကလေးတွေလည်း ဆင်နွှဲရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရေးကြီးတာကတော့ ဘယ် အရာကိုမဆို ကိုယ်တိုင်ခုံးဖြတ် ရွေးချယ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ လက်မခံနိုင်တဲ့ အကြံဉာဏ်တွေကို သေသေချာချာ ညင်သာစွာ ရှင်းလင်း ပြောပြပြီး ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အရာကိုသာ ဆက်လုပ်ပါ။

ကိုယ်ဝန်နဲ့အလုပ်

အခုခေတ်မှာ အမျိုးသမီး တော်တော်များများဟာ အပြင်အလုပ်ကို ထွက်လုပ်ကြပါတယ်။ အလုပ်မှာ ပျော်ရွှင်တဲ့သူဆိုရင် မွေးဖွားခါနီး ခွင့်ယူရပြီ ဆိုရင် မနေတတ်၊ မထိုင်တတ် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ကလေးအတွင်းမှာ သင့်စိတ်ကြိုက် အလုပ်ကလေးတွေ လုပ်လို့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ စာအုပ်ဖတ်၊ ဗီဒီယိုကြည့် လုပ်နိုင်သလို ဆေးခန်းသွားပြရာမှာလည်း တွေ့တဲ့ မိခင်လောင်းတွေနဲ့ အေးအေးဆေးဆေး စကားပြော၊ အတွေ့အကြုံဖလှယ်လို့ ရပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာပဲ မွေးပြီးရင် ကလေးငယ်နဲ့ အချိန်များများ နေဦးမှာလား။ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်ထဲ ခပ်စောစောပြန်ဝင်မလားကို တစ်ခါတည်း စဉ်းစားထားရပါမယ်။ ဒါက ကိုယ်ပိုင်အလုပ်၊ ကုမ္ပဏီအလုပ်တွေလုပ်ရတဲ့ မိခင်

http://www.cherrythitsar.org

ကို ပြောတာပါ။ အစိုးရဝန်ထမ်းဆိုရင်တော့ မီးမဖွားမီ ၆ ပတ်၊ မီးဖွားပြီး ၆ ပတ် ခွင့်ရပါတယ်။ အလုပ်ပြန်ဝင်တော့မယ်ဆိုရင် ကလေးထိန်းဖို့ စဉ်းစားရပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာတော့ မိဘမောင်နှမတွေနဲ့ အတူတူနေကြတာ များလို့ ပြနာ သိပ်မတက်ပါဘူး။ အိမ်ခွဲနေကြတဲ့ သူတွေကလည်း မိဘအိမ်ပြန်နေတဲ့သူက နေကြတယ်၊ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်သွားခင် မိဘအိမ်မှာ ကလေးကို ဝင်ထားသွား၊ အဲဒီလို လုပ်ကြပါတယ်။

ဒါပေမယ့်လည်း တချို့ မိခင်တွေကတော့ သိပ်ကို ဒုက္ခရောက်ကြပါတယ်။ အိမ်မှာ လူကြီးမိဘလည်းမရှိဘူးဆိုရင် ကလေးထိန်းနဲ့ ကလေးကို အိမ်မှာထားခဲ့ရမှာလည်း စိတ်မချ၊ ကလေးထိန်းကျောင်းတွေကလည်း ရင်ခွင်ပိုက်အရွယ်ကလေး လက်ခံတဲ့ကျောင်းကလည်း ရှားနဲ့၊ ဒုက္ခရောက်တဲ့ သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် မမွေးဖွားမီကတည်းက စဉ်းစားပြီး စီစဉ်ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

အခန်း(၆)

ဖခင်တစ်ယောက်၏ အခန်းကဏ္ဍ

စိတ်ရှည်ပါ။ သင့်ဇနီးသည်ရဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေကို လေ့လာပြီး ကူညီပါ။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပိုပြီး ရင်းနှီးနီးကပ်စွာနေပြီး သင်တို့နှစ်ယောက်ရဲ့ ပိုမိုခိုင်မာလာတဲ့ မေတ္တာနဲ့ မွေးဖွားလာမယ့် ကလေးငယ်ကို စောင့်စားနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တချို့မိသားစုတွေက ကလေးငယ်ကို စီစဉ်ပြီး ယူကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် များသောအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရှိတာဟာ မမျှော်လင့်တဲ့အချိန်မှာရှိတာ များပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဇနီးသည်မှာ ကိုယ်ဝန်ရှိပြီဆိုတာနဲ့ ဖခင်တစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ပျော်ရွှင်တာနဲ့အတူ နည်းနည်းတော့ ူပ်ထွေးသွားတတ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကလေးဟာ အနာဂတ်အတွက် သင်တို့ကို ကိုယ်စားပြုမယ့်၊ အားကိုးရမယ့် သင်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပွားလေး ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။ ပထမဆုံးသားဦး ကိုယ်ဝန်မှာဆိုရင် ပိုပြီးစိတ်လှုပ်ရှားနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကိုယ်ဝန်က သင်တို့ရဲ့ဘဝကို ပြောင်းလဲသွားစေပြီး အနာဂတ်အတွက် ပိုမိုပြည့်စုံတဲ့ဘဝတစ်ခုကို ရရှိတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

အဲဒီအချိန်မှာပဲ သင့်ကိုအတွေးများစေမှာက ငွေရေးကြေးရေးကိစ္စပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မွေးဖွားရာမှာ ကုန်ကျမယ့်စရိတ်၊ ကလေးအတွက် ကုန်ကျမယ့် စရိတ်တွေနဲ့အတူ သင့်ဇနီးသည်က အလုပ်လုပ်တဲ့သူဆိုရင် အလုပ်ပြန်ဝင် ရင် ကလေးထိန်းငှားဖို့စရိတ် စတဲ့အတွေးတွေနဲ့ စိတ်ပူပန်လာမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ခြေကုန်လက်ပန်းကျသွားတဲ့အထိ ဖြစ်စေမှာပါ။ သင့်ဇနီး သည်ရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုဟာလည်း သူ့ရဲ့ကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ ကလေးငယ်အပေါ်မှာ ပဲ ရှိပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ခင်ပွန်းသည်ရဲ့ ဂုစိုက် ယုယမှုကိုလည်း အလွန် တောင့်တနေပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါမှာမျိုးမှာ သင်ဟာ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်တိုလာတတ်သလို၊ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ယောက်တည်း၊ အထီးကျန် ဖြစ် နေသလို ခံစားရပါမယ်။

ပိုပြီး အထီးကျန်စေတာကတော့ သင့်ဇနီးသည်ဟာ လိင်ဆက်ဆံရေး မှာ စိတ်မဝင်စားတော့တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တချို့အမျိုးသမီးတွေက တော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကွာခြားမှု ရှိပါ တယ်။ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်မှာ လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုရဘူးလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ကိုယ့် အလိုဆန္ဒ တစ်ခုတည်းကိုမကြည့်ဘဲ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အဆင်ပြေအောင် ကိုယ် ချင်းစာစိတ် ရှိရပါမယ်။

တချို့ အမျိုးသားတွေကျတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ဆက်ဆံမှုကို မပြုလိုကြပါဘူး။ တချို့ကျတော့ ဇနီးသည်ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာပုံသဏ္ဌာန် ပြောင်းလဲ မှုကို မကြိုက်ပါဘူး။ သူတို့အတွက် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေပါတယ်။ အဲဒီမှာ သတိထားဖို့ကတော့ တချို့အမျိုးသမီးတွေကလည်း သူတို့ရဲ့ ကိုယ် ခန္ဓာ ပုံစံပြောင်းလဲနေပုံကို သူတို့ကိုယ်တိုင် မကြိုက်ကြဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ အမျိုးသားကပါ သူ့အနားမကပ်တော့ ပိုပြီးခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲလို အခါမျိုးမှာ သင်ဟာ သင့်ဇနီးကျေနပ်အောင် သူ့ရဲ့ ပြောင်းလဲလာတာကို ကူညီပေးရမှာ၊ ဖြေသိမ့်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ တစ်ယောက်တည်း မဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့ရင် ကလေးအဖေဖြစ်နေတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကိုတိုင်ပင်ပြီး အကြံဉာဏ်တောင်းပါ။

သင် ယုံချင်ယုံ၊ မယုံချင်နေ။ တချို့ဖခင်တွေမှာလည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်

http://www.cherrythitsar.org

လက္ခဏာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အများဆုံးဖြစ်တတ်တာက တော့ အိပ်မပျော်တာ၊ အစာမကြေတာနဲ့ ပျို့ချင်တာတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းကတော့ စိတ်ပူပန်မှု(Stress)ကြောင့်ပဲ ဖြစ်တယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။

အဓိကအနေနဲ့ ပြောချင်တာကတော့ ဖခင်လောင်းတစ်ယောက်ရဲ့ အရေးကြီးဆုံးတာဝန်က မိမိရဲ့ဇနီးသည်ကို ဖေးမကူညီဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဇနီးသည်ကို ဘယ်လိုကူညီဖေးမ မလဲ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရခြင်းကြောင့် အံ့ဩဖွယ်ကောင်းတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေ သင့်ဇနီးရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သင်ဟာ သင့်ဇနီးသည်နဲ့ နီးနီးကပ်ကပ်နေထိုင်ပြီး သင့်ဇနီးသည်ရဲ့ခံစားမှုတွေကို ဝေမျှခံစား၊ နှစ်သိမ့်ဖြေရှင်းပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အစောပိုင်းကာလများမှာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဟာ အရေးမကြီးတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကိုတောင် သည်းမခံနိုင်ဘဲ စိတ်တိုနေတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေကျရင် တချို့ အနံ့၊ တချို့ အရသာတွေက သူ့ကို ပျို့အန်ချင်စိတ်တွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ တစ်ခါတလေ သူဟာ ဘာမှ မလုပ်ချင်ဘဲ အိပ်ပြီးပဲ နေချင်တာမျိုးတွေ ရှိပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အလယ်ပိုင်းကာလများမှာတော့ သူဟာ သူ့ရဲ့ခွန်အားတွေ ပြန်လည်ရရှိလာတာ တွေ့ရပါမယ်။

မွေးခါနီးကာလများမှာတော့ ကလေးငယ်ရဲ့ အလေးချိန်နဲ့ ခေါင်းဝင်မှုတွေကြောင့် ပိုမိုလေးလံလာပါလိမ့်မယ်။ မောပန်းနွမ်းနယ်မှုတွေနဲ့ စိတ်တိုတာတွေဟာ ကိုယ်ဝန် အစောပိုင်းကာလတွေမှာလိုပဲ ပြန်ရှိလာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီမှာပဲ သူမဟာ မွေးဖွားဖို့ တွေးပြီးကြောက်လာပါပြီ။ ပြီးတော့ အလုပ်က ခွင့်ယူထားပြီးဖြစ်လို့ သူတစ်ယောက်တည်း အထီးကျန် ဖြစ်နေမှာပါ။

အထက်မှာဖော်ပြခဲ့သလို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတစ်ခုလုံးမှာ အချိန် နဲ့အတူ ပြောင်းလဲနေတဲ့ သင့်ဇနီးသည်ရဲ့ အခြေအနေကို နားလည်ပြီး ကူညီဖေးမရမှာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ပူပန်နေရင် အားပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တချို့

http://www.cherrythitsar.org

မိခင်တွေက သူတို့ကြောက်နေတာ၊ စိုးရိမ်နေတာတွေ ဖွင့်ပြောလိုက်ရရင် ခံစားရတာ ပေါ့သွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ရှည်ပါ။ သင့်ဇနီးသည်ရဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေကို လေ့လာပြီး ကူညီပါ။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပိုပြီး ရင်းနှီးနီးကပ်စွာ နေပြီး သင်တို့နှစ်ယောက်ရဲ့ ပိုမိုခိုင်မာလာတဲ့ မေတ္တာနဲ့ မွေးဖွားလာမယ့် ကလေးငယ်ကို စောင့်စားနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ပံ့ပိုးမှုအရေးကြီးသလို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နေရတဲ့ အိမ်မှုကိစ္စတွေမှာ အကူအညီပေးဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ အရင်က သင့်ဇနီးသည်ဟာ အိမ်မှာ ထမင်းဟင်းချက်၊ အပြင်မှာလည်း အလုပ်လုပ်တဲ့သူဖြစ်ရင် ကိုယ်ဝန်ရှိနေတဲ့အချိန်မှာတော့ အိမ်အလုပ်တွေကို ကူညီလုပ်ပေးဖို့ အချိန်တန်ပါပြီ။

ဇနီးသည်ကို ကူညီလုပ်ကိုင်ပေးရမယ့်နေရာ နှစ်ခုရှိပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ကြောင့် ပျို့အန်ချင်စိတ် ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ထမင်းဟင်းချက်ရင် ပိုပြီး ဝေဒနာဆိုးစေပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သင်ဝင်ရောက်ပြီး သင့်ဇနီးစားချင်တဲ့ အစာတွေ ချက်ပြုတ်ပေးစေချင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ အလေးအပင်တွေ မတဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် ဈေးသွားတဲ့အခါမှာ သင့်ဇနီးရဲ့ ခါးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင်က ဈေးဝယ်ပေး၊ ဒါမှမဟုတ် ဈေးဆွဲခြင်းလိုက်ဆွဲပေးဖို့ လိုပါတယ်။

သင့်ဇနီးသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တစ်လျှောက်လုံးမှာ သူငယ်ချင်းအဆွေခင်ပွန်းကောင်းတစ်ယောက်ကဲ့သို့ တိုင်ပင်ဖော်၊ တိုင်ပင်ဘက် တစ်ယောက်အနေနဲ့ ရပ်တည်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှ သင့်ဇနီးဟာ သူတစ်ယောက်တည်း အထီးကျန်ဆန်မနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ဇနီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ အချက်တွေကို ဂရုစိုက်လိုက်နာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့အိမ်ဟာ ဆေးလိပ်မီးခိုးတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေမယ်ဆိုရင် ကလေးငယ်အတွက် ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုက်ပါ။

သင့်ဇနီးဟာ ဆရာဝန်ဆီသွားရောက်ရာမှာ စိတ်ပူပန်၊ စိတ်လှုပ်ရှားနေမယ်ဆိုရင် သူနဲ့အတူ ဆေးလိုက်သွားပေးပါ။ ပြန်လာရင်လည်း ဆွေးနွေး တိုင်ပင်ပါ။

http://www.cherrythitsar.org

ကိုယ်ဝန်အတွက် လိုအပ်တဲ့စမ်းသပ်မှုတွေ ဥပမာ Ultrasoundရိုက်တာတို့၊ သွေးစစ်တာတို့ လုပ်ရင်လည်း လိုက်ပါသွားပါ။ တကယ်လို့ လိုအပ်တဲ့ စမ်းသပ်မှုတွေလုပ်ရင်လည်း အတူတူလိုက်သွားပြီး ဝင်ရောက် ဆွေးနွေးခံစားပြီး ဇနီးသည်ကို ဖြေသိမ့်မှုပေးပါ။

သင်ကိုယ်တိုင်ကလည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရင် ဘယ်လိုဖြစ်သလဲ၊ ကလေးဘယ်လိုမွေးလာမှာလဲ၊ ကလေးမွေးရင် မိခင်မှာ ဘာတွေ ခံစားရမလဲ စတာတွေကို လေ့လာထားမှ သင့်ဇနီးသည်ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကူညီနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မွေးခါနီးအချိန်ကျရင်လည်း ဇနီးနဲ့အတူတူရှိနေဖို့ အသင့်ပြင်ထားရပါမယ်။ အလုပ်ကိစတွေ၊ ခရီးထွက်တာတွေမရှိအောင် ကြိုတင်စီစဉ်ထားရပါ့မယ်။

ဖခင်တစ်ယောက် ဖြစ်လာတဲ့အခါ

သင့်ရဲ့သွေး၊ သင့်ရဲ့သား၊ သင့်ရဲ့အနာဂတ် ကလေးငယ်ကို မွေးဖွားပြီးပြီးချင်း မြင်ရတာ သင့်အတွက် အလွန်အမင်း စိတ်လှုပ်ရှားပြီး ပျော်ရွှင်ဖို့ကောင်းတဲ့ ခံစားမှုပါပဲ။ ဒါပေမယ့် မွေးကာစကလေးငယ် သေးသေးပျော့ပျော့ကလေးကိုချီဖို့ ကြောက်နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မကြောက်ပါနဲ့။ ချီပါ။ ပြီးတော့ သင်နဲ့နီးနိုင်သမျှ ကပ်ထားပါ။ သင့်ရဲ့ပါးနဲ့ ကလေးငယ်ခေါင်း ပျော့ပျော့ကလေးကို ထိတွေ့လိုက်ပါ။ ဒါဆိုရင် သင်နဲ့ သင့်ကလေးငယ်ဟာ ခင်မင်တွယ်တာစိတ်တွေနဲ့ ချစ်ခင်မှုအပြည့် ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

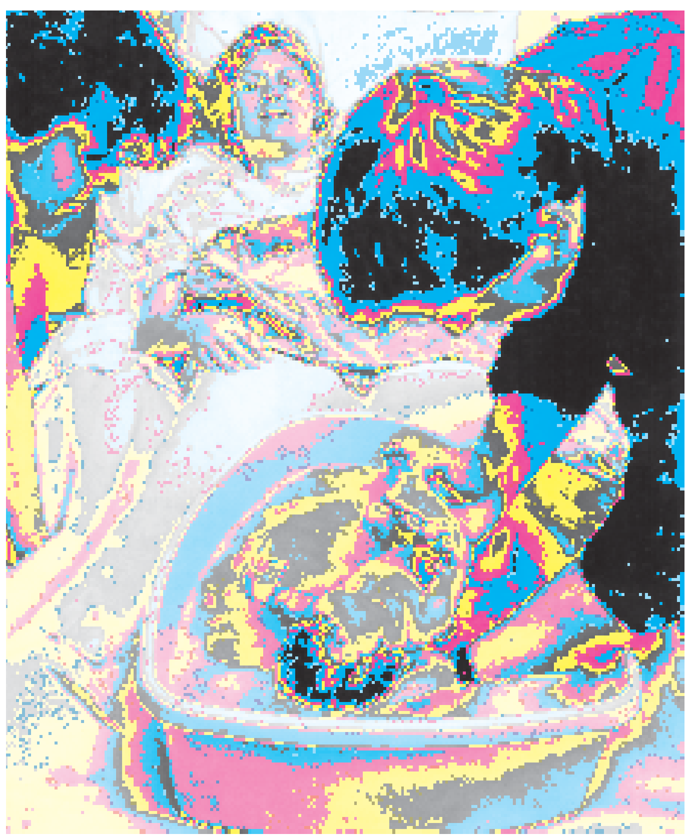
ဆေးရုံမှာနေစဉ် ကာလတစ်လျှောက်လုံး မိဘဆွေမျိုးတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေက ကူညီကြမှာဖြစ်လို့ မိခင်ရော၊ ဖခင်ပါ ကောင်း

http://www.cherrythitsar.org

ကောင်း အနားယူထားပါ။ မိခင်ဟာ မွေးဖွားပြီး ကောင်းကောင်းအနားယူမှ သာ ကလေးငယ်ကို ကောင်းစွာ နို့တိုက်နိုင်မှာပါ။ မွေးပြီး မိခင်တွေနားဖို့က တော့ အရေးကြီးပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ခက်ခက်ခဲခဲ မွေးဖွားပြီးရင် ကောင်း ကောင်း နားဖို့လိုပါတယ်။ ဆေးရုံမှာရော၊ အိမ်မှာပါ သတိထားရမယ့် အချက် တွေကတော့ ဧည့်သည်တွေ များလွန်းရင်လည်း ဧည့်ခံနေရတာနဲ့ မိခင်ကို ပင်ပန်းစေပါတယ်။ ဖခင်အတွက်လည်း လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကိစတွေ မပြီးနိုင် တော့ပါဘူး။

နောက်ပြီး မွေးစကလေးငယ်ရဲ့ ဝေယျာဝစတွေဟာ အမေနဲ့ပဲ ဆိုင်တယ် ဆိုပြီး မထားပါနဲ့။ ဖခင်ကလည်း တတ်နိုင်သလောက် လုပ်ကိုင်ပေးမှ မိခင် အနားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မွေးပြီးကာစ၊ ဆေးရုံကဆင်းပြီးကာစ ကာလတွေမှာ အိမ်မှုကိစတွေကို ဖခင်ကပဲ လုံးဝတာဝန်ယူလိုက်ပါ။ မိခင်ကို ကောင်းစွာအနားပေးပါ။ အိမ်မှု ကိစဆိုရာမှာ တစ်အိမ်လုံးကို ဖုန်တစ်စက်မှမရှိ တောက်ပြောင်သွားအောင် လုပ်ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ အဓိကကျတဲ့ စားရေး သောက်ရေးကိုပဲ တာ ဝန်ယူရမှာဖြစ်ပါတယ်။



ပင်ဝါးရုံ စာပေ

အိမ်မှု ကိစတွေ လုပ်နေရတာပဲ ဆိုပြီး ကလေးငယ်နဲ့ ကင်း ကွာပြီး မနေပါနဲ့။ ကလေးငယ်ကို ချီပါ၊ မြူပါ၊ အနှီးလဲပေးတာ တို့ ရေချိုးပေးတာတို့ လုပ်ပေးပါ။ ကလေး ငယ်ကို နို့တိုက်ရာမှာ လည်း ကူညီပေးပါ။

http://www.cherrythitsar.org

သင် အလုပ်ပြန်ဝင်ရပြီ ဆိုရင်လည်း အိမ်ကို စောစောပြန်ပြီး ကလေးငယ်ကို ချီပါ၊ ဆော့ပါ။ သင့်ရဲ့ ကလေးငယ် ဘယ်လို အဆင့်ဆင့် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားလာသလဲ စောင့်ကြည့်ပါ။

သင့်ဇနီးသည်နဲ့ အတူတူပြန်နေဖို့ကို သိပ်ပြီး ဆန္ဒမြစောပါနဲ့။ ဇနီးသည်ဟာ ကလေးငယ်မွေးဖွားတဲ့ဒဏ်ကြောင့် နာကျင်မှုတွေ၊ မောပန်းမှုတွေနဲ့အတူ မွေးဖွားလာတဲ့ ကလေးငယ်ကိုသာ စိတ်ဝင်စားမှုများနေပြီး ကလေးငယ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရလို့ အလုပ်တွေ့ပ်နေတဲ့အတွက် လိင်ကိစ စိတ်ဝင်စားမှု မရှိတတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အချိန်ယူသင့်ပါတယ်။

တချို့မိခင်တွေဟာ မွေးဖွားပြီးရင် စိတ်ဓာတ်ကျတတ်လို့ ပိုပြီး ဂရုစိုက်မှု ပေးရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ သင့်မှာလည်း စိတ်အားငယ်တာတွေ၊ စိတ် ဓာတ်ကျတာတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ခံစားချက်ကို လျစ်လျူရှုရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ သင်ကိုယ်တိုင်လည်း အားပေးကူညီနိုင်မယ့် လူတစ်ယောက်လိုနေပါပြီ။ ဒါကြောင့် သင့်ရဲ့ဇနီးသည်ဟာ နားလည်ပေးနိုင်တဲ့သူဆိုရင် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ခံစားမှုတွေဖလှယ်ပြီး အားပေးကြပါ။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း သင့်ရဲ့သူငယ်ချင်းတွေကို ရင်ဖွင့်ပါ။ စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး ဒီကာလလေးကို ကျော်လွှားပြီးရင် ပျော်ရွှင်မှုတွေ ပြန်ရလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

အခန်း(၇)
ကိုယ်ဝန်အပ်နှံခြင်း

အမျိုးသမီး တစ်ယောက်ဟာ ကိုယ်ဝန်ရှိတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ်ဝန်အပ်ရပါမယ်။ ကိုယ်ဝန်အပ်တယ် ဆိုတာ တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ သူတွေထံမှာ ကိုယ့်ကျန်းမာရေး၊ ကလေးငယ်ရဲ့ ကျန်းမာရေးတွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပါဆိုပြီး အပ်နှံထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးရုံတွေမှာ၊ ဒေသန္တရဆေးပေးခန်းတွေမှာ၊ သားဖွားဆရာမတွေထံမှာ ကိုယ်ဝန်အပ်လို့ရပါတယ်။ တချို့မိခင်တွေဟာ ကိုယ်ဝန်မအပ်ကြပါဘူး။ အထူးသဖြင့် သားဦးကိုယ်ဝန်ဆောင်မဟုတ်တဲ့ မိခင်တွေပါ။ သူတို့က ကိုယ်ဝန်အပ်ဖို့ မလိုတော့ဘူးလို့ ထင်နေကြပါတယ်။ ဘယ်နှစ်ယောက်မြောက် ကိုယ်ဝန်ပဲဖြစ်ဖြစ် နီးစပ်ရာမှာ ကိုယ်ဝန် အပ်ထားသင့်ပါတယ်။ အဲသလိုအပ်ထားမှသာ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကို ကြိုပြီး သိနိုင်၊ တားနိုင်၊ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ သင့်မှာရှိနေတဲ့ စိတ်ပူပန်မှုတွေကိုလည်း ပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်ပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

ပထမအကြိမ် ကိုယ်ဝန်အပ်ခြင်း

ပထမစစချင်း ကိုယ်ဝန်စအပ်တဲ့နေ့ဟာ နည်းနည်းတော့ စိတ်ရှည်ရမှာပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ Historyလို့ခေါ်တဲ့ သင့်ရဲ့မိသားစုအကြောင်း၊ အရင် ကလေးမွေးခဲ့ဖူးတဲ့ အကြောင်းတွေကို မေးမြန်းမယ်။ ပြီးတော့ သင့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို အသေးစိတ် စစ်ဆေးမယ်။ ပြီးတော့ လိုအပ်တဲ့ စစ်ဆေးမှုတွေကို ပြုလုပ်ရမှာဖြစ်လို့ အချိန်ယူရပါလိမ့်မယ်။ စောနိုင်သမျှ စောစော ကိုယ်ဝန်အပ်တာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါမှသာ လိုအပ်တဲ့အချိန်မှာ လိုအပ်တဲ့ စစ်ဆေးမှုတွေ ပြုလုပ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်အပ်ရာမှာ ဘာတွေမေးပြီး ဘာတွေ ပြောရမလဲ

ကိုယ်ဝန်အပ်တာနဲ့ သင်ဟာ မေးခွန်းတွေ တော်တော်များများကို ဖြေဆို ဖို့ ပြင်ဆင်ထားရပါမယ်။ ဒီမေးခွန်းတွေကလည်း အခု သင့်ရဲ့ကိုယ်ဝန်နဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ မေးခွန်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲလိုမေးတဲ့အချိန်မှာ အောက်ပါ အချက်တွေကို ဆရာဝန်၊ သို့မဟုတ် သားဖွားဆရာမကို အသိပေး ပြောကြား သင့်ပါတယ်။

သင် အရင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခဲ့စဉ်တုန်းက အခက်အခဲ တစ်စုံတစ်ရာရှိခဲ့ရင်(ဥပမာ ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်တဲ့ရောဂါ ရှိခဲ့ရင်)၊ လမစေ့ဘဲ မွေးဖွားခဲ့ဖူးရင်၊ ဗိုက်ခွဲမွေးခဲ့ရဖူးရင်၊ သွေးသွန်ခဲ့ဖူးရင်၊ အချင်းကပ်နေဖူးရင် စသဖြင့် အခက်အခဲ တစ်စုံတစ်ရာရှိခဲ့၊ ဖြစ်ခဲ့ရင် ကြိုတင်ပြောပြရပါမယ်။

နောက် သင့်မှာ နာတာရှည်ရောဂါကို ကုသမှုခံယူနေရရင် ပြောပြရပါမယ်။ ဥပမာ– ဆီးချို၊ သွေးတိုးနဲ့ မွေးရာပါနှလုံးရောဂါတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အရင်က ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းတဲ့ကလေးငယ် ဒါမှမဟုတ် မွေးရာပါရောဂါ တစ်ခုခုရှိတဲ့ ကလေးငယ် မွေးဖွားခဲ့ဖူးရင် ကြိုတင်ပြောပြထားရပါမယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်အပ်မယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်ကို ဘာတွေပြောပြရမလဲ။ ကိုယ့်မှာ ဘာတွေရှိသလဲ စဉ်းစားထားသင့်ပါတယ်။ သင့်မှာရှိတဲ့ ရောဂါ၊ အရင်က ခွဲစိတ်ခံဖူးတဲ့အကြောင်း၊ အရင်ကိုယ်ဝန်ရဲ့အကြောင်း၊ ကလေး ပျက်ခဲ့ဖူးရင်လည်း အဲဒီအကြောင်းတွေကိုမေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး

http://www.cherrythitsar.org

သင့်မိသားစုရဲ့အကြောင်း၊ သင့်ခင်ပွန်းရဲ့ မိသားစုများအကြောင်းကိုလည်း မေးမြန်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ ဆွေမျိုးထဲမှာ အမြွှာမွေးဖူးခဲ့တာတို့၊ မျိုး လိုက်တဲ့ရောဂါ ရှိတာတို့ တွေကို စဉ်းစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ သင့် အလုပ်အကြောင်း၊ သင့်ခင်ပွန်းရဲ့အလုပ်အကြောင်း၊ သင်တို့ဘယ်လိုနေကြ သလဲ စတဲ့အချက်တွေထဲမှာ ကိုယ်ဝန်ကို ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့အကြောင်းတွေ ရှိမရှိ မေးမြန်းစစ်ဆေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒါတွေ မေးမြန်းပြီးရင် သင့်ရဲ့ကိုယ်ဝန်ဟာ အထူးဂရုပြုရမယ့် ကိုယ် ဝန်လား၊ သာမန်ဖိုးမွေးနိုင်တဲ့ ကိုယ်ဝန်လား၊ တခြားထပ်ဆင့်ပြီး အထူး စစ်ဆေးရမယ့် ကိုယ်ဝန်လားဆိုပြီး ကွဲပြားသွားပါလိမ့်မယ်။

နောက်တစ်ခု သေသေချာချာစဉ်းစားပြီး ဖြေရမှာကတော့ နောက်ဆုံး သွေးပေါ်တဲ့ ပထမဆုံးရက်ပါပဲ။ ဒါကို မြန်မာအမျိုးသမီးတွေအတွက် အဓိက ပြောနေတာပါ။ ကျွန်မတို့နိုင်ငံမှာ သွေးပေါ်တဲ့ရက်ကို သေချာမှတ်တဲ့သူ ရှားပါတယ်။ သေချာမှတ်တယ်ဆိုတာ ရက်အတိအကျကို ပြက္ခဒိန်တို့၊ ဒိုင်ယာရီတို့မှာ မှတ်တာကိုပြောတာပါ။ အဲလိုမှတ်တာဟာ အရမ်းကောင်း ပါတယ်။ တချို့ ပညာတတ်အမျိုးသမီးတွေတောင် အကြမ်းဖျင်း ရက် ၂၀ ကျော်တို့၊ လကုန်တို့ အဲဒီလောက်ပဲမှတ်တာ များပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်အပ် ချိန် နောက်ဆုံးသွေးပေါ်ရက် မေးတော့မှ မလာတာ နှစ်လ၊ သုံးလ စသဖြင့် နောက်ကြောင်းပြန် တွက်တဲ့သူတို့၊ သီတင်းကျွတ်တုန်းကလို့ ပြောတဲ့သူတို့ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးပေါ်ရက်ကို သေသေချာချာမှတ်ပြီး နောက်ဆုံး သွေးပေါ်ရက်ရဲ့ ပထမဆုံးနေ့ကို ဖြေနိုင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါမှ ဘယ်နေ့ မွေးဖွားနိုင်မလဲဆိုတာ သိနိုင်မှာပါ။

အဲဒီလို မေးမြန်းပြီးသွားရင် ကိုယ့်အလှည့်ရောက်ပါပြီ။ သင်သိချင်တာ၊ သင်စိုးရိမ်တာတွေကို ဖွင့်ဟတိုင်ပင်ပြီး ဆွေးနွေးရပါမယ်။

စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ

ကိုယ်အလေးချိန်

ကိုယ်ဝန်အပ်ဖို့ စာရင်းသွင်းပြီးတာနဲ့ သင့်ကို အရင်ဆုံး ကိုယ်အလေး

http://www.cherrythitsar.org

ချိန် ချိန်ထားပါတယ်။ ပထမအခေါက်က ကိုယ်အလေးချိန်ကို အခြေခံထား ပြီးနောက် ကိုယ်ဝန်လာပြတဲ့ အခေါက်တိုင်းမှာ အလေးချိန် ချိန်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ ကိုယ်အလေးချိန် ၂၂ ပေါင်ကနေ၊ ၂၈ ပေါင်အထိ တက်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် ၂၀ ပတ်ကျော်မှ အလေးချိန်တက် တာ ပိုသိသာပါတယ်။ တစ်ပတ်နဲ့တစ်ပတ် ကိုယ်အလေးချိန် တက်လာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်အလေးချိန် ကျလာရင်တော့ တစ်ခုခု မှားယွင်းနေပါပြီ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်မှန်မှန် ပြသင့်တယ်လို့ ပြောတာပါ။

အရပ်အနိမ့်အမြင့်တိုင်းခြင်း

ပထမဆုံးအကြိမ် ကိုယ်ဝန်လာပြတဲ့အခါ မှာ အရပ် တိုင်းပါ တယ်။ ဘာလို့ အရပ် တိုင်းရသလဲဆိုတော့ သင့်ရဲ့ အရပ်ကို ကြည့် ပြီး သင့်ရဲ့ တင်ပဆုံ အိုးကွင်းရဲ့ အရွယ် အစား အနေအထား ကို အကြမ်းဖျင်း ခန့် မှန်းနိုင်ပါတယ်။ အရပ်ပုတဲ့သူ ၄ ပေ၊ ၈ လက်မအောက် မိခင်တွေဆိုရင် တော့ မွေးဖွားဖို့ကို သေသေချာချာ စစ်ဆေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဆီးစစ်ခြင်း

ဆီးကို ကိုယ်ဝန်လာပြတဲ့အခါတိုင်းမှာ စစ်ဆေးပါတယ်။ ဆီးထဲမှာ Protein ဓာတ်တစ်မျိုး ပါ၊ မပါ စစ်ဆေးတာပါ။ သာမန်အားဖြင့် Protein ဓာတ်ဟာ ဆီးထဲမှာ မပါဝင်ပါဘူး။ ဆီးထဲမှာ Protein albumin ရှိပြီ ဆိုရင် ဆီးလမ်းကြောင်းမှာ ပိုးဝင်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်တာ

http://www.cherrythitsar.org

ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ်ဝန်လာပြတဲ့အခါတိုင်းမှာ စစ်ဆေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

တခြား ဆီးမှာ အချိုဓာတ်(Sugar)ရှိ မရှိနဲ့ Microscopeနဲ့ စစ်ဆေးခြင်း၊ Urine RE တို့ကို ပထမဆုံးအခေါက်မှာ လုပ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေရဲ့ အဖြေကို ကြည့်ပြီးတော့မှ နောက်လိုအပ်လို့ရှိရင် ထပ်ပြီး စမ်းသပ်ပါတယ်။ တချို့မိခင်တွေက ကိုယ်ဝန်ရှိမှ ဆီးထဲ၊ သွေးထဲမှာ အချိုဓာတ်ပါတဲ့ရောဂါ Gestational Diabetes လို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် ဆီးချိုခြင်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီဆီးချိုမျိုးဟာ မွေးဖွားပြီးရင် ပျောက်သွားပါတယ်။

သွေးပေါင်ချိန်ခြင်း

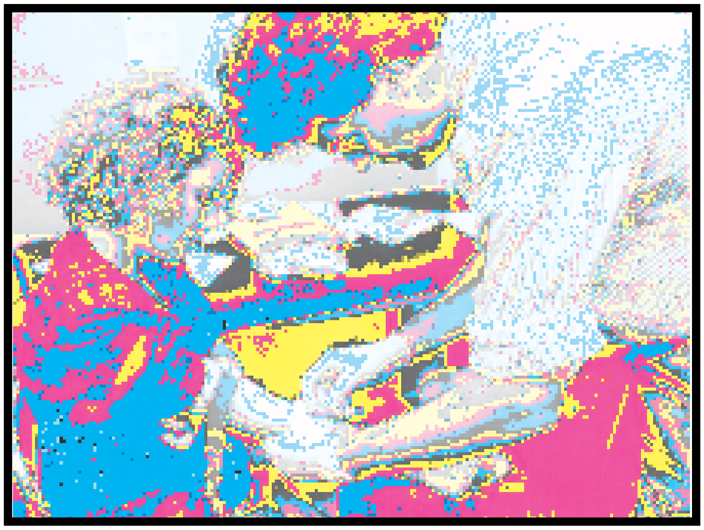
ကိုယ်ဝန် လာအပ်တဲ့ အခါတိုင်းမှာ သွေးပေါင် မှန်မှန်ချိန်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ သွေးတိုးရင် ကိုယ်ဝန် ဆိပ်တက်ရောဂါဆိုတဲ့ ဆိုးရွားပြီး အန္တရာယ် ပေးနိုင်တဲ့ ရောဂါကို စောစောသိပြီး ကုသမှုပေးနိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သွေးစစ်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ပထမဆုံးအပ်တဲ့အခေါက်မှာ သွေးစစ်ခြင်းလုပ်ပါတယ်။ အဲဒီ သွေးစစ်တာတွေက

၁။ သွေးအမျိုးအစားစစ်ခြင်း

သွေးအမျိုးအစားဆိုတာမှာ A, B, O blood group ဆိုတဲ့ သွေးအမျိုးအစားနဲ့ Rh လို့ခေါ်တဲ့ သွေးအမျိုးအစားနှစ်မျိုးကို ခွဲခြား စစ်ဆေးတာပါ။ A, B, O blood group စစ်ရင်တော့ လူသိများတဲ့ A သွေး၊ B သွေး၊



O သွေးနဲ့ AB သွေး ဆိုတဲ့ အမျိုးအစားတွေ ကွဲပြားပါတယ်။

Rhesus လို့ခေါ်တဲ့ သွေးအမျိုးအစား စစ်တာကတော့ positive လို့ခေါ်တဲ့ အပေါင်း အုပ်စုနဲ့ negativeလို့ ခေါ်တဲ့ အနုတ်အုပ်စုဆိုပြီး ခွဲခြားပါတယ်။ အများအားဖြင့် အပေါင်းအုပ်စု Rh(+)ive တွေက များပါတယ်။ Rh(-)ive သွေးပိုင်ရှင်များကတော့ ပထမကိုယ်ဝန်မှာ ဘာမှ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် နောက်မွေးလာမယ့်ကလေးကိုတော့ သွေးမတည့်တဲ့အတွက် ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပထမကိုယ်ဝန် ရှိကတည်းက ကြိုတင်ပြီး ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားနိုင်ပါတယ်။

၂။ Complete Picture(Blood for CP)

CPလို့ခေါ်တဲ့ သွေးမှာပါဝင်တဲ့ သွေးဖြူဥ၊ သွေးနီဥနဲ့ သွေးတိတ်စေတဲ့ (Platelet) တွေရဲ့ အရေအတွက်၊ သွေးအားနည်းရောဂါ ရှိ၊ မရှိ Hb%တွေကို စစ်ဆေးပါတယ်။

အဲဒီ သွေးအဖြေကိုကြည့်ပြီး သွေးအားနည်းရောဂါ ရှိ၊ မရှိ ကြည့်နိုင်ပြီး ရှိခဲ့ရင်လည်း လိုအပ်တဲ့ဆေးတွေကို ညွှန်ကြားပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ သွေးအားနည်းနေရင် မိခင်ရော၊ ကလေးငယ်အတွက်ပါ မကောင်းပါဘူး။ မိခင်ဟာ အလွယ်တကူမောပန်းပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကို ခံနိုင်ရည်မရှိပါဘူး။ နောက်ပြီး မွေးဖွားလို့ သွေးကုန်သွားတဲ့ဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်မရှိဘဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လိုအပ်တဲ့ ကုသမှုတွေပေးနိုင်အောင် စစ်ဆေးတာပါ။

http://www.cherrythitsar.org

၃။ ကာလသားရောဂါပိုး စစ်ဆေးခြင်း (Blood for VRDL Test)

ကာလသားရောဂါပိုးလို့ ခေါ်နေကြတဲ့ syphilisဟာ သန္ဓေသားငယ်ကို တော်တော်လေး ဒုက္ခပေးပြီး လူစင်မမီ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တိုင်းကို သွေးစစ်ဆေးပြီး ကုသမှုကို စောစောပြုလုပ်ကြပါတယ်။ ကာလသားရောဂါပိုးဟာ ကိုယ်ဝန်လနုစဥ်မှာ အချင်းကိုမဖြတ်နိုင်လို့ စောစောကုသထားရင် ကလေးကို အန္တရာယ်မရှိစေနိုင်ပါဘူး။

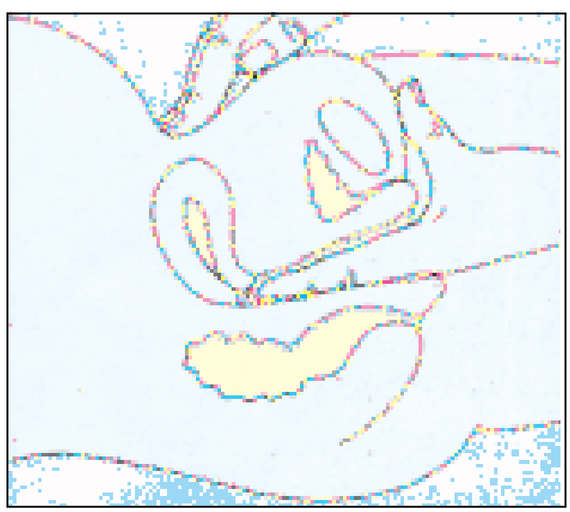
၄။ အသည်းရောင် အသားဝါဘီပိုး (Hepatitis B) ရှိ မရှိ သွေးစစ်ဆေးခြင်း

အသည်းရောင် အသားဝါဘီပိုးဟာ အသည်းကို ဒုက္ခပေးပါတယ်။ မိခင်မှာရှိရင် ကလေးငယ်ကို ကူးတတ်ပါတယ်။

၅။ HIV ရှိ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း

HIVအတွက် သွေးစစ်တာကို ကိုယ်ဝန်အပ်တိုင်း အမြဲ လုပ်လေ့မရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အခုနောက်ပိုင်း တချို့ဆေးရုံကြီးတွေမှာ စတင် စစ်ဆေးနေကြပါပြီ။ တကယ်ရှိနေခဲ့လို့ရှိရင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဥ်ကာလမှာ antiviral therapy လို့ခေါ်တဲ့ဆေးတွေ သောက်ထားမယ်၊ မွေးဖွားတဲ့အခါမှာလည်း ဆေးရုံကြီးတွေမှာ ဂုတစိုက်နဲ့မွေးမယ်၊ မွေးစကလေးငယ်ကိုလည်း မွေးမွေးချင်းမှာ ဆေးတိုက်မယ်ဆိုရင် ကလေးငယ်ကိုကူးစက်ဖို့ အလွန်ပဲ ရာခိုင်နှုန်းနည်းသွားပါတယ်။

သားအိမ်အနေအထားစမ်းသပ်ခြင်း (Internal Examination)



တကယ်လို့ လိုအပ်ခဲ့ရင် ကိုယ်ဝန်အပ်တဲ့ အချိန်မှာ အတွင်းစမ်းသပ်တာ လုပ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အခုခေတ်မှာတော့ သိပ်ပြီး မစမ်းသပ်တော့

http://www.cherrythitsar.org

ပါဘူး။ ultrasound အလွယ်တကူ ိုက်လို့ရနေတော့ ultrasound ိုက်ကြတာ များပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ultrasound အလွယ်တကူ ိုက်လို့ မရတဲ့ နေရာဒေသတွေမှာ လိုအပ်ရင် စမ်းသပ်မှုပြုလုပ်ပါတယ်။

သားအိမ်ခေါင်းစမ်းသပ်ခြင်း(Cervical Smear)

ဒီစမ်းသပ်မှုဟာ သားအိမ်ခေါင်းမှာရှိတဲ့ cellတွေရဲ့ ပြောင်းလဲမှုကို လေ့လာ တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို လေ့လာခြင်းကို နိုင်ငံကြီးတွေမှာတော့ ကိုယ်ဝန်ရှိရင် တစ်ခါယူပါတယ်။ နောက်မွေးပြီးရင် တစ်ခါယူပါတယ်။ နောက် ပိုင်းမှာလည်း ခြောက်လတစ်ခါ၊ တစ်နှစ်တစ်ခါ စသည်ဖြင့် စစ်ဆေးကြပါ တယ်။ အဲဒီလို စစ်ဆေးခဲ့ရင် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ် နိုင်ပါတယ်။

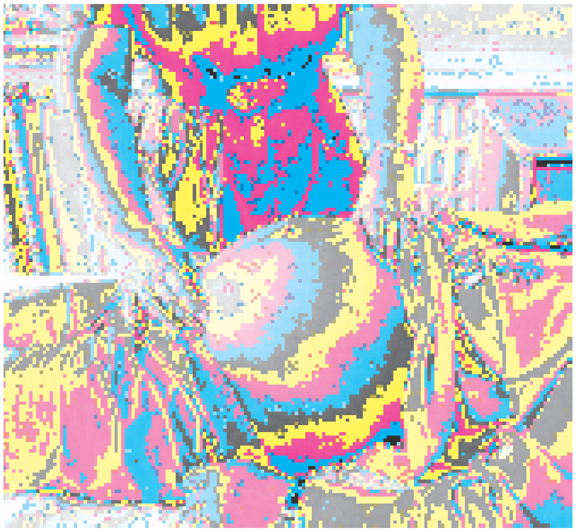
ရေယုန်

သင်၊ ဒါမှမဟုတ် သင့်ခင်ပွန်းမှာ ရေယုန်ပေါက်ခဲ့ဖူးရင်၊ ဒါမှမဟုတ် လိင်အင်္ဂါပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရေကြည်ဖု၊ အနာ စသဖြင့်ပေါက်ခဲ့ရင် ကိုယ်ဝန် အပ်တဲ့အခါမှာ ဆရာဝန်တွေ၊ သားဖွားဆရာမတွေကို ပြောပြရမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒါမှ မွေးဖွားလာတဲ့ကလေးငယ်ကို ထိခိုက်မှုမဖြစ်အောင် ကြိုတင် ကာကွယ် ကုသနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ပိုင်းကိုယ်ဝန်အပ်ခြင်း

နောက်ပိုင်း ကိုယ်ဝန်ပြတာဟာ ပထမအကြိမ်လောက် အချိန်မယူရ တော့ပါဘူး။ ဆီးစစ်ခြင်း၊ သွေးချိန်ခြင်းနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ခြင်းတွေ ကိုတော့ လုပ်မှာဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး သင့်ရဲ့ကလေးငယ် အနေအထား မှန်၊ မမှန်၊ ပုံမှန်ကြီးထွားမှု ရှိ၊ မရှိနဲ့ ကလေးငယ်ရဲ့ နှလုံးခုန်သံတွေကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ကလည်း သင်ပြောချင်၊ မေးချင်တဲ့ အရာတွေကို ပြောလို့၊ မေးလို့ ရပါတယ်။ နောက်ပြီး အရင်ပထမအခေါက် တုန်းက စစ်ထားတဲ့ သွေး၊ ဆီးတွေရဲ့အဖြေကိုကြည့်ပြီး လိုအပ်တာတွေကို

http://www.cherrythitsar.org



ွန်ကြားဆွေးနွေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ပိုင်း ကိုယ်ဝန်ပြတာကို ကိုယ်ဝန်လ အနေ၊ အရင့်ပေါ်မှာမူတည်ပြီး ပြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် ၂၈ ပတ်အထိကို တစ်လတစ်ခါ၊ ကိုယ်ဝန် ၂၈ ပတ်က ၃၆ ပတ်အထိကို နှစ်ပတ်တစ်ခါနဲ့ ၃၆ ပတ်ကျော်သွားရင် တစ်ပတ်တစ်ခါ မွေးတဲ့အထိ ပြသွားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

Ultrasound ရိုက်ခြင်း

Ultrasound ရိုက်တယ်ဆိုတာ အသံလှိုင်းကိုအသုံးပြုပြီး ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှာရှိတဲ့ ကလေးငယ်ရဲ့ပုံရိပ်ကို ကြည့်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုခေတ်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတစ်လျှောက်လုံးမှာ အနည်းဆုံး တစ်ခါတော့ ultrasound ရိုက်ကြပါတယ်။ USG ရိုက်တာ အောက်ပါနေရာတွေမှာ အလွန်ပဲ အသုံးကျပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

❖ ကလေးငယ်ရဲ့ အတိုင်းအထွာတွေကို တိုင်းတာလို့ရပါတယ်။ အဲဒီအတိုင်းအတာတွေက ကလေးငယ်ရဲ့အသက်၊ ကလေးငယ်ရဲ့ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုတွေကို အနီးစပ်ဆုံးတွက်လို့ရပါတယ်။ နောက်ပြီး ရက်မှတ်တာ မသေချာရင်လည်း due date ကို တွက်ရာမှာ အလွန် အထောက်အကူ ပြုပါတယ်။

❖ ကလေးငယ်တွေရဲ့အရေအတွက်ကို သိနိုင်ပါတယ်။ အမြွှာလား၊ သုံးမြွှာလားဆိုတာ မှန်ကန်အောင် တွေ့မြင်ရပါတယ်။

❖ ကလေးငယ်မှာရှိတဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းမှု၊ မဖွံ့ဖြိုးမှုတွေကို တွေ့မြင်နိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်ရဲ့ဦးခေါင်းပိုင်းနဲ့ ကျောရိုးပိုင်းဆိုင်ရာ ပုံသဏ္ဍာန်မမှန်တဲ့ ချို့ယွင်းချက်တွေကို ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

❖ နောက်ပြီး ကလေးငယ်ရဲ့ အနေအထား၊ အချင်းရဲ့အနေအထားတွေကို ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ တချို့မိခင်တွေမှာ အချင်းက မွေးလမ်းကြောင်းနားမှာ ရောက်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အချင်း အောက်ရောက်နေရင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ သွေးဆင်းတတ်သလို၊ မွေးရင်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ ခွဲပြီး မွေးရတတ်ပါတယ်။

❖ ကလေးငယ်ဟာ ပုံမှန်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု ရှိ၊ မရှိကိုလည်း ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

❖ ကလေးငယ်ရဲ့လိင်ကို ကြိုတင် သိရှိနိုင်ပါတယ်။ (ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေး ခွဲခြား သိရှိနိုင်ပါတယ်)

ဒါကြောင့် အခုနောက်ပိုင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတစ်လျှောက်လုံးမှာ အနည်းဆုံး တစ်ခါတော့ USG ရိုက်ကြပါတယ်။

ultrasound ရိုက်တယ်ဆိုတာ ဘာမှ ကြောက်စရာမလိုပါဘူး။ နာကျင် မှုလည်း မရှိပါဘူး။ ကလေးငယ်ရော၊ မိခင်အတွက်ပါ ကြီးကြီးမားမား ဘာအန္တရာယ်မှ မရှိပါဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် ဘယ်အချိန်မှာမဆို ရိုက်နိုင်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် ကိုယ်ဝန် ၁၈ ပတ်ကနေ ၂၀ ပတ်အတွင်းမှာ ရိုက်ကြတာ များပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာရိုက်ရင် ကလေးငယ်မှာရှိတဲ့ ချို့ယွင်းမှု abnormalities တွေကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။

ultrasound မိုက်ခင်မှာ ရေအများကြီးသောက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဆီး

http://www.cherrythitsar.org

အိမ် တင်းနေမှသာ သားအိမ်ကို အပေါ်ဘက် တွန်းတင်လိုက်သလို ဖြစ်ပြီး မြင်ကွင်းက ပိုကောင်းပါတယ်။ စမ်းသပ်ခုတင်ပေါ်မှာ သက်သောင့်သက်သာ လှဲလျောင်းနေပါပဲ။ ဝမ်းဗိုက်ကို jelly သုတ်ပြီး USGဂိုက်တဲ့ အတံ(Probe)ကိုရွှေ့ပြီး ပေါ်လာတဲ့ပုံရိပ်ကို TV မှန်သားပြင်မှာ ကြည့်တာပါ။ သင့်ကလေးငယ်ရဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်ကိုမြင်ရတာနဲ့ နှလုံးခုန်နေတာကို တွေ့မြင်တာရဟာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုအကောင်းဆုံး အတွေ့အကြုံတစ်ခုပါ။

ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ကလေးငယ်များအတွက် စစ်ဆေးမှုများ

ဒီနေရာမှာ အရေးကြီးတာတစ်ခုက ဘယ်စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု တစ်ခုကမှ သင့်ကလေးငယ်မှာ ဘာချို့ယွင်းချက်မှ မရှိဘူးလို့ အတိအကျ မပြောနိုင်ပါဘူး။ ဘယ်စစ်ဆေးမှုမှ ရာနှုန်းပြည့်မမှန်ကန်သလို တချို့ ချို့ယွင်းချက်တွေကလည်း စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်တာနဲ့ မတွေ့နိုင်ပါဘူး။ အနောက်နိုင်ငံများမှာတော့ အောက်ပါစမ်းသပ်မှုတွေကို ပြုလုပ်နေကြပါတယ်။

Alpha Fetoprotein(AFP)Test

AFPဟာ ကလေးငယ်ကထွက်တဲ့ Proteinတစ်မျိုးပါ။ ကလေးငယ်က တစ်ဆင့် မိခင်ရဲ့သွေးထဲ ရောက်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိခင်ရဲ့သွေးထဲက AFPကို တိုင်းတာကြပါတယ်။ AFP normalထက် နည်းနေရင်၊ ဒါမှမဟုတ် များနေရင် ကလေးငယ်မှာ ခါးရိုးချို့ယွင်းချက် ရှိနေလို့ဖြစ်စေ၊ Down's Syndrome ဆိုတဲ့ ဉာဏ်မမီတဲ့ကလေးငယ် ဖြစ်နေလို့ဖြစ်စေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီစမ်းသပ်မှုတစ်ခုတည်းနဲ့ တစ်ထစ်ချ မပြောနိုင်ပါဘူး။ နောက်ထပ် စစ်ဆေးဖို့ လိုအပ်ပါသေးတယ်။

Amniocentesis

အဲဒီစမ်းသပ်မှုကတော့ ရေမြွှာကိုယူပြီး ပါဝင်တဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေကို လေ့လာတာပါ။ Down's syndromeနဲ့ တခြား ဗီဇဆိုင်ရာ ရောဂါတွေကို ရှာဖွေ သိရှိနိုင်ပါတယ်။

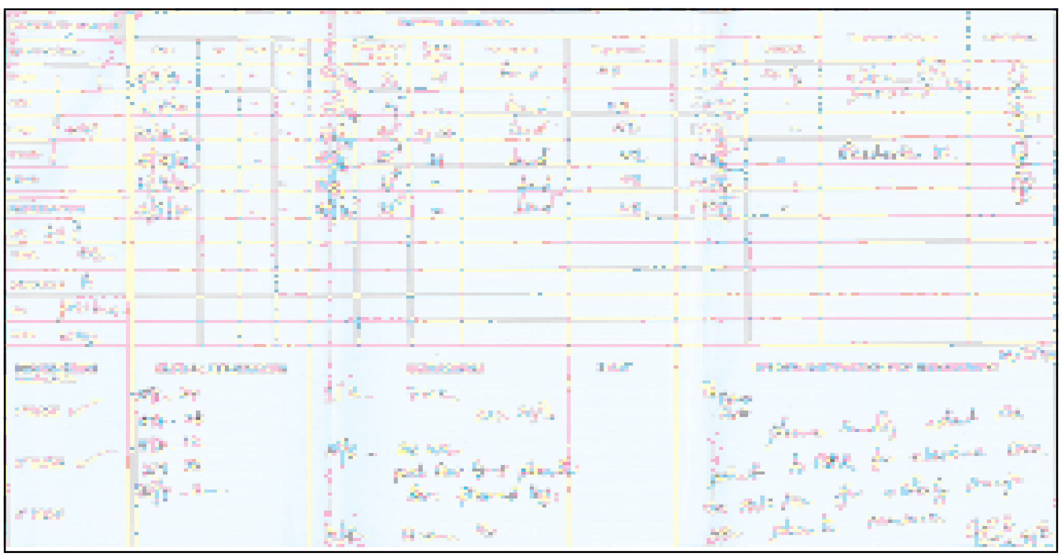
http://www.cherrythitsar.org

Chorionic Villus Sampling(CVS)

အဲဒီစမ်းသပ်မှုကတော့ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာတောင် ဆေးရုံကြီးတွေမှာပဲ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အချင်းမှာရှိတဲ့ Chorionic tissue နည်းနည်းကို ယူပြီး စမ်းသပ်စစ်ဆေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှတ်တမ်းကဒ်ပြား

ကိုယ်ဝန်စအပ်တဲ့နေ့ကစပြီး သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေး၊ ကိုယ်ဝန်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အချက်အလက်တွေကို ရေးထားတဲ့ မှတ်တမ်းကဒ်ပြား၊ ဒါမှမဟုတ် စာ အုပ်ကို ပေးထားမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီကဒ်ပြား(စာအုပ်)ကို သင်နဲ့မကွာ သိမ်းထားပြီး ကိုယ်ဝန်လာပြတိုင်း၊ မွေးခါနီး ဗိုက်နာလို့ ဆေးရုံလာတဲ့အခါနဲ့ တခြား အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ဆေးရုံလာရတဲ့အခါများမှာ တစ်ပါတည်း ယူလာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



နေ့စွဲ

သင်လာပြတဲ့ နေ့ရက်တွေကို မှတ်တမ်းတင်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်အလေးချိန်

သင်လာတဲ့အခါတိုင်းမှာ ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ပြီး မှတ်ထားပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

သွေးပေါင်ချိန်

သင့်ရဲ့သွေးပေါင်ချိန်(Blood Pressure)ဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလ တစ်လျှောက်လုံးမှာ အတက်အကျ သိပ်အများကြီး မဖြစ်သင့်ပါဘူး။

ဆီးစစ်ခြင်း

ဆီးမှာပါဝင်တဲ့ Protein ဓာတ်တစ်မျိုးကို ကိုယ်ဝန်ပြတဲ့ အခါတိုင်း မှာ စစ်ဆေးပါမယ်။ Protein ရှိ၊ မရှိ၊ အနည်း၊ အများကို Nil/ + / + + စသဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ပါတယ်။

Oedema

Oedema ဆိုတဲ့ အကွက်ထဲမှာ သင့်ရဲ့ ခြေထောက်တွေ၊ လက်တွေမှာ ဖောရောင်ခြင်းရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပြီး ထည့်သွင်းမှတ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သာမန်အားဖြင့်တော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလမှာ သွေးပြန်ကြောကို ဖိထားသလိုဖြစ်လို့ ခြေထောက်တွေ အနည်းငယ်ရောင်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ႏုတ်တရက် အရမ်းကြီးကို ဖောရောင်လာရင်တော့ စိုးရိမ်ရပါတယ်။

Gestational age

Gestational ageဆိုတာက သင်လာပြတဲ့အချိန်မှာရှိတဲ့ ကိုယ်ဝန် ဆောင် ကာလကို ရေးထားတာဖြစ်ပါတယ်။

High of Fundus

အဲဒါကတော့ ကိုယ်ဝန်ပြတဲ့အချိန်မှာ သားအိမ်ရဲ့အမြင့်ကို ဝမ်းဗိုက် ကနေ စမ်းသပ်ပြီး ကိုယ်ဝန်ရဲ့သက်တမ်းကို ခန့်မှန်းတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ စမ်းသပ်ရတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလနဲ့ နောက်ဆုံးသွေးပေါ်ရက်ကို မူတည် တွက်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သက်တမ်းတို့ဟာ ကိုက်ညီရမှာဖြစ်ပါတယ်။ နှစ် ပတ်လောက် ကွာနေရင်တော့ ဂုစိုက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ သားအိမ်ရဲ့အမြင့်ကို တိုင်းတာပြီး စင်တီမီတာနဲ့ မှတ်သားကြပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

ကလေးအနေအထား (Presentation)

Presentation ဆိုတာက မိခင်ရဲ့ တင်ပဆုံအိုးကွင်းနဲ့ အနီးဆုံးမှာ ရှိတဲ့ ကလေးငယ်ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းကို ပြောတာပါ။ မွေးဖွားရင် အရင်ထွက်လာမယ့်အပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တင်ပဆုံအိုးကွင်းပေါ်မှာ ခေါင်းရှိခဲ့ရင် cephalic presentationလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် ကလေးငယ်ဟာ အဲဒီပုံသဏ္ဌာန်အတိုင်း ဇောက်ထိုး ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ရဲ့ တင်ပဆုံဟာ မိခင်ရဲ့ တင်ပဆုံအိုးကွင်းနဲ့ အနီးဆုံးဖြစ်နေတဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်ကို Breech Presentation လို့ ခေါ်ပြီး တင်ပဆုံက၊ ဒါမှမဟုတ် ခြေကစပြီး မွေးဖွားတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့ ကလေးငယ်ဟာ မိခင်ရဲ့ ဝမ်း ဗိုက်ထဲမှာ ကန့်လန့်ဖြစ်နေတာလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒါဆိုရင် Transverse လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ခေါင်းစိုက်ခြင်း (Engagement)

Engagement ဆိုတာကတော့ ကလေးငယ်ရဲ့ခေါင်းဟာ မိခင်ရဲ့ တင်ပဆုံအိုးကွင်းထဲ ဝင်မဝင်ကို ဖော်ပြတာဖြစ်ပါတယ်။ သားဦးမိခင်တွေမှာ ၃၆ ပတ်လောက်ကစပြီး ကလေးငယ်ရဲ့ဦးခေါင်းဟာ မိခင်ရဲ့တင်ပဆုံအိုးကွင်းအတွင်းကို စတင်ပြီးဝင်ရောက်တော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခေါင်းစိုက်တယ်လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ သားနှောင်းမိခင်များမှာတော့ မွေးခါနီးမှသာ ခေါင်းဝင်သွားပါတယ်။ သားဦးမိခင်တွေမှာ ခေါင်းဝင်နိုင်၊ မဝင်နိုင်၊ ခေါင်းစိုက်၊ မစိုက်ကြည့်ပြီး မွေးဖွားဖို့ ဆုံးဖြတ်ကြပါတယ်။

ကလေး နှလုံးခုန်သံ (Fetal Heart Sound)

ဒါကတော့ ကလေးငယ်ရဲ့နှလုံးခုန်သံကို မိခင်ရဲ့ဝမ်းဗိုက်ကတစ်ဆင့် နားထောင်ပြီး နှလုံးခုန်သံကြား၊ မကြား၊ မှန်၊ မမှန် မှတ်သားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒါတွေကတော့ ကိုယ်ဝန်လာပြတဲ့အခါမှာ မှတ်တမ်းတင်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီစာရွက်ထဲမှာပဲ တခြားစာမျက်နှာမှာတော့ မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး

http://www.cherrythitsar.org

ထိုးတဲ့နေ့စွဲ၊ သွေးစစ်ထားတဲ့ အဖြေတွေနဲ့ အ ရေး ကြီး တဲ့ အကြောင်း အချက်တွေကို ရေးသွင်း မှတ်သားပါတယ်။

အထက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အကြောင်းအချက်တွေကို ကြည့်လိုက်ရင် အားလုံးဟာ မိခင်ရော၊ ကလေးပါ ကျန်းမာရေးကို ရှေ့ပြီး ဆောင်ရွက်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိခင်လောင်းတိုင်း ကိုယ်ဝန်အပ်ကြပါလို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။ တစ်ခါအပ်ပြီးရင် တာဝန်ကျေတယ်လို့ မသတ်မှတ်ကြဘဲ ရက်ချိန်းအတိုင်း မှန်မှန်ပြဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ တချို့ မိခင်လောင်းတွေက ကိုယ်ဝန်အပ်တယ်ဆို တစ်ခါလောက် လာပြပြီးရင် လုံလောက်သွားပြီလို့ ထင်ကြပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်လာအပ်တာဟာ တစ်ခါတလေတော့ အဆင်ပြေချင်မှ ပြေပါလိမ့်မယ်။ လူများပြီး စောင့်ရတာနဲ့၊ အိမ်မှာ ကလေးငယ်တွေကို ထားပစ်ခဲ့လို့မရလို့ ခေါ်လာရတာနဲ့ တော်တော်ကို ပင်ပန်း နွမ်းနယ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း အဆင်ပြေအောင်လုပ်ပြီး ကိုယ်ဝန်ကတော့ အပ်ကိုအပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်အပ်တဲ့ အချိန်မှာ တချို့နိုင်ငံများမှာ Antenatal Classes လို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေကို ဘယ်လို နေထိုင်ရမလဲ၊ ဘယ်လို နို့တိုက်ရမလဲ၊ မွေးတဲ့အခါ ဘယ်လိုလုပ်ပေးရင် မွေးဖွားရလွယ်ကူမလဲ စသဖြင့် သင်ပေးပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေလုပ်နိုင်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကိုလည်း သင်ပြပေးပါတယ်။

ကျွန်မတို့နိုင်ငံမှာတော့ ဒီလိုClass တွေ သပ်သပ်မရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဆေးရုံမှာ ဗိုက်လာအပ်တာနဲ့ တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ သူနာပြုဆရာမကြီးတွေ၊ သားဖွားဆရာမတွေက အရင်ဆုံး အစားအစာအကြောင်း၊

http://www.cherrythitsar.org

တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးအကြောင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ ဘယ်လိုနေထိုင်စားသောက်ရမလဲ၊ ကလေးငယ်ကို ဘယ်လိုနို့တိုက်ရမလဲ ဆိုတာကို TV, Video တွေဖွင့်ပြီး လက်တွေ့ ပြသသင်ကြားပေးပါတယ်။

နောက်ပြီး Physiotherapist လို့ခေါ်တဲ့ အိုးအဆစ် တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့သူက ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ ခါးမနာအောင် ဘယ်လိုနေထိုင်ရမလဲ၊ ဘာလေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်သင့်သလဲဆိုတာ သင်ပေးပါတယ်။ ဒါကို ဗဟိုအမျိုးသမီးဆေးရုံကြီးမှာ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နေပါပြီ။

ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်အပ်လိုက်ခြင်းဟာ ဘယ်လောက် အကျိုးရှိပါသလဲ။ မိခင်ရော၊ ကလေးငယ်ရဲ့ ကျန်းမာရေးဟာ လုံးဝစိတ်ချသွားရပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်အချင်းချင်း အတွေ့အကြုံ ဗဟုသုတတွေလည်း ဖလှယ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တိုင်း ကိုယ်ဝန်ကိုအပ်ကြပါလို့ တိုက်တွန်းပါရစေ။

အခန်း(၈)
နို့တိုက်ကျွေးရေး

မိခင်နို့ဟာ ကလေးငယ်အတွက် အသင့်တော်ဆုံး အာဟာရဓာတ်တွေ လုံလောက်တဲ့ပမာဏ ပါဝင်အောင် သဘာဝကြီးက ဖန်တီးပေးထားတဲ့ တစ်ခုတည်းသော အာဟာရဖြစ်ပါတယ်။

မွေးပြီးရင် ကလေးကို ဘယ်လို ပြုစုပျိုးထောင်မယ်လို့ စဉ်းစားတာဟာ စောလွန်းတယ် မရှိပါဘူး။ ကလေးမွေးဖွားပြီးရင် ဒီကလေးကို ကျွေးမွေးပြုစုတာဟာ သင့်ရဲ့အချိန် တော်တော်များများကို အသုံးပြုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးမွေးဖွားလာရင် ဘယ်လို စီစဉ်ကြမလဲဆိုတာ မမွေးခင်ကတည်းက တိုင်ပင်ထားသင့်ပါတယ်။

ကလေးငယ်ကို မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးမလား၊ အလုပ်သွားရင် ဘယ်လို စီစဉ်ရမလဲ စတာတွေကို စဉ်းစားထားရပါမယ်။ ကျွန်မတို့ဆီမှာ မိခင်တိုင်းလိုလိုဟာ နို့ချိုတိုက်ကျွေးကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်ရော၊ မိခင်ပါအကျိုးရှိတယ်ဆိုတာ သေချာမသိတာတွေရှိပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

မိခင်နို့ရည်ဟာ ကလေးငယ်အတွက် အသင့်တော်ဆုံး

❖ မိခင်နို့ဟာ ကလေးငယ်အတွက် အသင့်တော်ဆုံး အာဟာရဓာတ်တွေ လုံလောက်တဲ့ပမာဏ ပါဝင်အောင် သဘာဝကြီးက ဖန်တီးပေးထားတဲ့ တစ်ခု တည်းသော အာဟာရ ဖြစ်ပါတယ်။

❖ မိခင်ရဲ့နို့ချိုမှာ Antibodies လို့ခေါ်တဲ့ ပဋိပစည်းနဲ့ တခြားဘယ်မှာ မှ မရနိုင်တဲ့ ဓာတ်ပစည်းတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒီ ပဋိပစည်းတွေဟာ ကလေးငယ်တွေ မွေးကင်းစအရွယ် အလွန်နုနယ်တဲ့ အချိန်မှာ ရောဂါတွေ ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ပဋိပစည်းတွေဟာ ဘာနဲ့မှ အစားထိုးလို့ မရ ပါဘူး။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးတဲ့ ကလေးငယ်တွေဟာ ကြီးလာတော့လည်း ရော ဂါတွေကို ခံနိုင်ရည် ရှိလာပါတယ်။

❖ မွေးကင်းစကလေးငယ်တွေရဲ့ အစာခြေလမ်းကြောင်းတွေဟာ ပြီးပြည့်စုံ တဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှု မရှိသေးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် မိခင်ရဲ့နို့ကိုတော့ သူတို့ဟာ လွယ်ကူစွာ ချေဖျက်ပြီး စုပ်ယူနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ဗိုက်နာတာတို့၊ ဝမ်းသွားတာတို့ မဖြစ်စေနိုင်ပါဘူး။ ကလေးငယ်ကို ဝမ်းမှန်စေပြီး ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကာကွယ် နိုင်ပါတယ်။

❖ မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးထားတဲ့ ကလေးငယ်တွေဟာ Allergies လို့ခေါ် တဲ့ ရင်ကျပ်ဖြစ်တာတို့၊ အရေပြားရောဂါတို့ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

❖ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအားဖြင့် ကလေးငယ်ကိုလည်း ဉာဏ်ပိုကောင်း စေပါတယ်။

နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဟာ မိခင်တွေအတွက် အကောင်းဆုံး

မိခင်တစ်ယောက်ဟာ မိမိနို့ကို တိုက်ကျွေးခြင်းအားဖြင့် ကလေးငယ် နဲ့ မိခင်ရဲ့အကြား ပိုပြီး ရင်းနှီးတယ်၊ ပိုပြီး ချစ်ခင်တယ်၊ ပိုပြီး နီးကပ်မှု ရှိ တယ်လို့ ခံစားစေရပါတယ်။ ဒါတွေအပြင် အခြားအကျိုးတွေလည်း အများ ကြီး ရှိပါတယ်။

❖ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးလို့ ဘာမှ ကုန်ကျစရိတ်မရှိပါဘူး။ နို့ဗူး၊ နို့မှုန့်ဖိုး များစွာ သက်သာသွားပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

❖ နို့တိုက်တော့မယ်ဆိုရင် ဘာမှ ပြင်ဆင်စရာမလိုပါဘူး။ နို့ဗူးတိုက်မယ် ဆိုရင်တော့ နို့ဗူးကိုပြုတ်ရမယ်၊ ဆေးရမယ်၊ နို့ဖျော်ဖို့ ရေနွေးအသင့်သင့် ရှိရမယ်၊ နို့ဖျော်ရမယ်။ ပြီးရင် အအေးခံရမယ် စသဖြင့် အဆင့်တွေ အများ ကြီးမို့ အလုပ်ရှုပ်စေပါတယ်။

❖ အဲဒါတွေ ပြင်ဆင်နေတဲ့အချိန်မှာ ကလေးငယ်ဟာ အလွန်အမင်း ဗိုက်ဆာနေပြီး အော်ဟစ်ငိုယိုနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိခင်နို့တိုက်ရင်တော့ ချက်ချင်းဆိုသလို တိုက်နိုင်ပါတယ်။

❖ အထူးသဖြင့် ညဘက်မှာဆိုရင် အလွန်ပဲ အဆင်ပြေပါတယ်။ တကူး တက ထပြီး နို့ဖျော်နေစရာ မလိုလို့ အိပ်ရေးပျက်စရာ မရှိပါဘူး။

❖ အရေးအကြီးဆုံးတစ်ခုက မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအားဖြင့် သင့်ရဲ့ သား အိမ်ကို မြန်မြန်ကျုံ့စေပါတယ်။ နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ကယ်လိုရီများစွာ အသုံးပြုလိုက်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလ က ကိုယ်အလေးချိန်တက်ခဲ့ရင် နို့တိုက်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ပုံမှန်အလေးချိန် ပြန်ရောက်စေနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဟာ ကလေးငယ်အတွက်သာ အကျိုး ရှိတာမဟုတ်ဘဲ မိခင်အတွက်ပါ အများကြီး အကျိုးရှိပါတယ်။

နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး တချို့မိခင်တွေမေးထားတဲ့ မေးခွန်း တွေကို အောက်မှာ ဖြေပြထားပါတယ်။

Q: မိခင်တိုင်းဟာ မိမိကလေးငယ်ကို နို့တိုက်ကျွေးလို့ ရပါသလား။

A: အများအားဖြင့် မိခင်တိုင်းဟာ ကလေးငယ်ကို နို့တိုက်ကျွေးလို့ ရပါ တယ်။ မှန်မှန်ကန်ကန်နဲ့ အဆင်ပြေစွာ တိုက်နိုင်ဖို့ကတော့ အချိန်နည်းနည်း ယူရပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ဆေးရုံမှာ ဆရာဝန်၊ ဆရာမတွေက နည်းကျ အောင် သင်ကြားပြသပေးတဲ့အတိုင်း လိုက်နာရင် တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်အတွင်း မှာပဲ ကောင်းကောင်းတိုက်ကျွေးလို့ ရပါတယ်။

Q: နို့ထွက်၊ မထွက်ဟာ ရင်သားရဲ့အရွယ်ပေါ်မှာ မူတည်နေပါသလား။

http://www.cherrythitsar.org

A: နို့ထွက်တာဟာ ရင်သားအရွယ်ပေါ်မှာ မူမတည်ပါဘူး။ စနစ်တကျ နို့တိုက်ကျွေးမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုအရွယ်ပဲဖြစ်ဖြစ် နို့ကောင်းကောင်း ထွက်ပါတယ်။

Q: နို့သီးခေါင်းပြားခြင်း၊ နို့သီးခေါင်း အပြင်မထွက်ခြင်းဟာ ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်ပါသလား။

A: များသောအားဖြင့် နို့သီးခေါင်းဟာ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် နို့တိုက်လို့ ရပါတယ်။ ဆေးရုံတွေမှာ ကိုယ်ဝန်အပ်စဉ်အခါကတည်းက နို့သီးခေါင်း ပြုပြင်နည်းတွေ သင်ကြားပေးပါတယ်။ မွေးပြီးရင်လည်း နို့သီးခေါင်းမထွက်ရင် ပြုပြင်နည်းတွေ ရှိပါတယ်။ စိတ်ပူစရာ မလိုပါဘူး။

Q: နို့ကောင်းကောင်းတိုက်လို့ရအောင် မိမိရင်သားကို ပြုပြင်ထားသင့်ပါသလား။

A: သဘာဝတရားကြီးက ကိုယ်ဝန်ရှိတာနဲ့ Hormoneပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ရင်သားမှာ နို့ထွက်နိုင်အောင် ပြုပြင်ထားပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ဂရုစိုက်ရမှာက သန့်ရှင်းရေးတစ်ခုပါပဲ။

Q: တကယ်လို့ ကလေးငယ်ဟာ လမစေ့ဘဲမွေးဖွားခဲ့ရင် ကလေးငယ်ဟာ နို့စို့ဖို့အတွက် အင်အားရှိပါ့မလား။ နို့ကို ကောင်းကောင်းစုပ်ယူနိုင်ပါ့မလား။

A: လမစေ့တဲ့ ကလေးငယ်တွေ မွေးဖွားခဲ့ရင် ပထမ စစချင်း မိခင်နို့ကို မစို့နိုင်းကြတာများ ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မိခင်နို့ဟာ သူတို့ အတွက် အသင့် တော်ဆုံးဖြစ်လို့ နို့ ကို တိုက်ကိုက် မစို့ နိုင်းဘဲ ဖွန်းနဲ့ဖြစ်

http://www.cherrythitsar.org

ဖြစ် တိုက်ကျွေးကြတာများပါတယ်။ နောက်ပိုင်း နို့စို့တတ်တဲ့ အချိန်မှသာ မိခင်နို့ကို တိုက်ရိုက် စို့စေနိုင်ပါတယ်။

Q: ကလေးငယ်မပါဘဲ အပြင်ထွက်လို့ ရပါသလား။

A: ဟုတ်ကဲ့၊ တစ်ခါတလေတော့ ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မသွားခင် နို့ညှစ်ထားပြီး ခွက်သန့်သန့်တစ်ခုထဲမှာ ထည့်ထားပြီး ကလေးငယ်ဆာတဲ့ အချိန်မှာ တိုက်နိုင်ပါတယ်။

Q: အလုပ်လုပ်တဲ့မိခင်တွေဟာ အလုပ်ပြန်ဝင်ရင် ကလေးငယ်ကို ဘယ်လိုလုပ်ရပါ့မလဲ။

A: မွေးကင်းစ အခါမှာ ကလေးငယ်အတွက် မိခင်နို့ဟာ အဓိကအစာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သင်ဟာ ခွင့်ရနေတာဖြစ်လို့ အချိန်ပြည့်နို့တိုက်နိုင်ပါတယ်။ အလုပ်ပြန်ဝင်ရင် သင်အလုပ်မသွားခင် နို့ကို ခွက်သန့်သန့်၊ ပူးသန့်သန့်ထဲမှာ ညှစ်ထည့်ထားခဲ့ပါ။ ပြီးရင် ယင်လုံအောင် သိမ်းထားပါ။ မိခင်နို့ဟာ သာမန်အခန်းအပူချိန်မှာ ၆ နာရီက ၈ နာရီအထိ ထားလို့ရပါတယ်။ ရေခဲသေတာထဲမှာဆိုရင် ဒီထက်ပိုပြီး ထားလို့ရပါတယ်။ ဘာမှအာနိသင်မပျက်စီးပါဘူး။ နေ့လယ်တွေမှာ ညှစ်ထားခဲ့တဲ့နို့ကို တိုက်ပြီးအလုပ်က ပြန်ရောက်ရင်တော့ မိခင်နို့ကို နဂိုအတိုင်း ပြန်တိုက်ပါ။

မွေးပြီးကာစ ပထမရက်အနည်းငယ်အတွင်း

မွေးပြီးကာစမှာ သင်ဟာ တစ်ချိန်လုံးနီးပါး ကလေးငယ်ကို နို့တိုက်နေရပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကလေးငယ်ဟာ အိပ်ချိန်၊ စားချိန်မှန်လာပါလိမ့်မယ်။

မွေးပြီးစ ပထမသုံးရက်မှာ ကလေးငယ်အတွက် အလွန်မှ တန်ဖိုးကြီးလှတဲ့ Antibodies တွေပါတဲ့ Colostrum လို့ခေါ်တဲ့ နို့ရည်ကြည်ပဲ ထွက်ပါတယ်။ နို့ရည်ကြည်ဟာ ပျစ်ပျစ်လေးနဲ့ နည်းနည်းပဲ ထွက်ပါတယ်။ အဲဒါကို ကလေးငယ်ကို တိုက်ရပါမယ်။ တချို့မိခင်တွေက ပထမရက်မှာ နို့မထွက်ရင် စိတ်ညစ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အမှန်မှာလည်း သုံးရက်မြောက်နေ့မှသာ နို့ကောင်းကောင်းထွက်ပါတယ်။ ပထမနေ့တွေမှာထွက်တဲ့ နို့ရည်ကြည်

http://www.cherrythitsar.org

ဟာ ကလေးငယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့အာဟာရ အပြည့်အစုံ ပါဝင်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ကို ကိုယ်ခံအားတွေ မြင့်မားစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် မွေးခါစ ပထမ သုံးရက်မှာ ဒီနို့ရည်ကြည်ကို ဝင်အောင်တိုက်ရပါမယ်။

မွေးပြီး သုံးရက်မြောက်နေ့ကျရင် သင့်ရဲ့ရင်သားတွေဟာ ပြည့်တင်းလာပြီး နို့ရည်ကောင်းကောင်း ထွက်လာပါတယ်။ အဲဒီနို့ရည်ဟာ ပုံမှန်နို့ရည်နဲ့ စာရင် နည်းနည်းကျဲတယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး သင့်ရဲ့ နို့ရည်ဟာ ကလေးငယ်စို့နေတဲ့အချိန်မှာ ကောင်းစွာထွက်လာပါတယ်။

နို့ဦးရည် (Fore milk)

နို့ဦးရည်ဟာ ကလေးငယ်ကို စတိုက်တိုက်ချင်းမှာထွက်တဲ့ နို့ရည်ပါ။ ရေပါဝင်မှု များပါတယ်။ နို့ဦးရည်ရဲ့အစွမ်းကတော့ ရေငတ်ပြေစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးငယ်ဟာ အစားမစားခင်တိုင်းမှာ ရေသောက်သလို ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် နို့တိုက်တဲ့ကလေးငယ်တွေမှာ တခြား ဘာအရည်မှ တိုက်ကျွေးစရာမလိုပါဘူး။ ပူအိုက်တဲ့ရာသီတွေမှာတောင် ရေတိုက်ဖို့ မလိုပါဘူး။

နို့နှောင်းရည် (Hind milk)

နို့ဦးရည်ထွက်ပြီးမှ ထွက်လာတဲ့နို့ပါ။ အဲဒီ Hind Milk မှာ အဆီဓာတ် များ ပါဝင်ပါတယ်။ ကလေးငယ်အတွက် လိုအပ်လှတဲ့ energyတွေ ရရှိစေပါတယ်။

ပထမစပြီး နို့တိုက်ကာစမှာ သင့်ရဲ့ရင်သားတွေဟာ ကြီးထွားလာပြီး တင်းနေတာ တွေ့ရပါတယ်။ သက်သောင့်သက်သာမရှိဘဲ တစ်ခါတစ်ရံ နာကျင်မှုတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ နို့ထွက်လာတဲ့အခါကျမှ ရင်သားတွေ တင်းမာနေတာ လျော့သွားပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ အဲလိုလျော့မသွားရင် ဖြစ်နိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေကို နောက်ပိုင်းမှာ ဆက်လက်ဖော်ပြသွားပါ့မယ်။

http://www.cherrythitsar.org

စနစ်တကျ နို့တိုက်နည်း

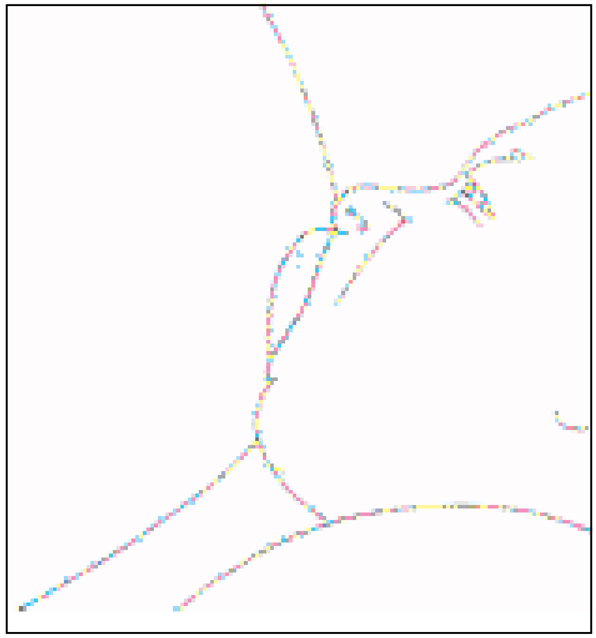
မိခင်နို့ကို စနစ်တကျနဲ့ အောင်မြင်အောင် တိုက်နိုင်ဖို့ကို ဆေးရုံတွေ အားလုံးမှာ ဆရာဝန်၊ ဆရာမတွေက သင်ကြားပြသပေးနေပါတယ်။ အောက်ပါရေးသား ဖော်ပြထားတာတွေကတော့ အခြေခံကျတဲ့ အ ချက် အ လက် အနည်းငယ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ပထမဆုံး မိမိအတွက် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်မယ့် အနေအထားမှာနေပါ။ ထိုင်လျက်ဖြစ်စေ၊ အိပ်လျက်ဖြစ်စေ တိုက်လို့ရပါတယ်။

ကလေးငယ်ကို သင့်ဘက်လှည့်ထားပါ။ ကလေးငယ်ရဲ့ ဦးခေါင်းဟာ သင့်ရဲ့လက်မောင်းပေါ်မှာ မှေးတင်ပြီး ကလေးငယ်ရဲ့ တင်ပါးကို လက်တစ်ဖက်နဲ့ ကိုင်ထားပါ။ ကလေးငယ်တစ်ကိုယ်လုံးဟာ မိခင်ဘက်ကို အလိုက်သင့်လှည့်နေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခေါင်းတစ်ခုတည်း လှည့်မနေစေရပါဘူး။ ပြီးရင် သင့်ကလေးငယ်ရဲ့ မေးစေ့ဟာ သင့်ရဲ့သားမြတ်နဲ့ ထိနေရပါမယ်။ ကလေးငယ်ရဲ့နှုတ်ခမ်းကို မိခင်ရဲ့နို့သီးခေါင်းနဲ့ထိလိုက်ရင် ကလေးငယ်ဟာ ပါးစပ်ဟာပြီး နို့စို့ပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ ကလေးငယ်ကို အနေအထား မှန်ကန်အောင် ချီထားမယ်ဆိုရင် ကလေးငယ်ရဲ့ပါးစပ်ဟာ နို့သီးခေါင်းဘေးကအမည်းကွင်းကိုပါ ငုံပြီး စုပ်ယူနေမှာဖြစ်ပါတယ်။ အပေါ်အမည်းကွင်းဟာ အောက်အမည်းကွင်းထက် ပိုမြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို နေရာကျပြီဆိုရင် နို့ကို တစ်ဖက်တစ်လှည့်စီ တိုက်သွားပါ။ တစ်လှည့်စီတိုက်ရာမှာ ကလေးငယ်ကိုပဲ ဆုံးဖြတ်ပါစေ။ ကလေးငယ်ဟာ ပထမ နို့တစ်ဖက်ကို စို့ပြီး မစို့တော့မှ နောက်တစ်ဖက်ကိုပြောင်းပါ။ တစ်ခါ

http://www.cherrythitsar.org



တစ်ရံ ကလေးငယ်ဟာ တစ်ဖက်တည်းက နို့နဲ့ပဲ လုံလောက်သွားပါတယ်။ နို့ တစ်ဖက်စီ လှည့်ပေးရာမှာ ပထမ နို့တစ်ဖက်က နို့အကျဲတွေသာ ထွက်သေးတဲ့အချိန် နောက်နို့ တစ်ဖက် လှည့်ပေးလိုက်ရင် နို့အကျဲတွေကိုပဲ ကလေးက ထပ်စို့နေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါဆို ကလေးဟာ နောက်ပိုင်း နို့အပျစ်၊ အာဟာရ ခွန်အား ဖြစ်စေတဲ့ နို့ကိုစို့တာ နည်းသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် နို့တစ်ဖက်နဲ့ တစ် ဖက် လှည့်ပေးရာမှာ ကလေးငယ်ကိုပဲ ဆုံးဖြတ်ပါစေ။ နို့တစ်ဖက်မှာ ဝသွား ရင် သူ့ဘာသာသူ နောက်တစ်ဖက်ပြောင်းချင်တဲ့ ပုံသဏ္ဍာန် ပြပါလိမ့်မယ်။ အရေးကြီးဆုံး မှတ်ထားရမယ့်အချက်က–

❖ ကလေးငယ်ဟာ နို့သီးခေါင်းရဲ့ အဖျားကလေးကိုသာ စုပ်နေမယ်ဆိုရင် နို့နည်းနည်းကလေးပဲထွက်ပြီး သင့်ရဲ့နို့သီးခေါင်းမှာ အနာဖြစ်တတ်ပါတယ်။

❖ နို့တိုက်နေရင်း နာကျင်မှုရှိရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ကလေးငယ် ကောင်းကောင်း မစို့ရင် နို့တိုက်တာ ရပ်လိုက်ပါ။ ကလေးငယ်ရဲ့ ပါးစပ်ထောင့်ထဲကို လက်သန်းကလေးထည့်လိုက်ရင် နို့စို့တာရပ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ပြီးရင် သင့်ရဲ့ ခန္ဓာ ကိုယ်အနေအထား၊ ကလေးရဲ့အနေအထားကိုပြောင်းပြီး နို့ပြန်တိုက်ပါ။

သင့်ရဲ့သားမြတ်ဟာ သင့်ကလေးငယ် စို့လိုက်တိုင်း နို့ထွက်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးကို များများတိုက်ကျွေးလေ၊ နို့ထွက်ကောင်းလေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကလည်း ပုံစံမှန်မှန်တိုက်ကျွေးမှသာ နို့ထွက်ကောင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ကလေးငယ်ကို နို့တိုက်တာနည်းသွားရင် နို့ထွက်တာလည်း နည်းသွားမှာပါ။

http://www.cherrythitsar.org

ကလေးငယ်ဟာ နို့သီးခေါင်းကိုစုပ်လိုက်ရင် အဲဒီ အမည်းကွင်း အောက်မှာရှိတဲ့ သိုလှောင်ထားတဲ့ အိတ်ကလေးတွေကို ဖိမိပြီး နို့ထွက်လာပါတယ်။ နောက်ပြီး ကလေးငယ် မျိုချလိုက်တဲ့အခါမှာ နို့အိတ်ကလေးတွေထဲမှာ နို့ထပ်ပြီး ပြည့်လာပါတယ်။

တစ်နေ့ ဘယ်နှစ်ခါနဲ့ ဘယ်လောက်ကြာကြာ တိုက်ရမလဲ

အကောင်းဆုံးကတော့ ကလေးတောင်းတိုင်း၊ သောက်ချင်တိုင်း တိုက်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ အဲဒါကို demand feedingလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပထမ မွေးကာစမှာတော့ ခဏခဏတိုက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးကြီးလာတာနဲ့အမျှ နို့တိုက်ချိန်ဟာ ခြားသွားပါလိမ့်မယ်။ တချို့ကလေးငယ်တွေရဲ့ နို့ဆာချိန်ဟာ ပုံမှန်လိုဖြစ်သွားပါတယ်။

ကလေးငယ်ဟာ ပထမ (၁၀)ရက်အတွင်းမှာ သိသိသာသာ ကြီးထွားလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီ ပထမ (၁၀)ရက်အတွင်းမှာတော့ ကလေးငယ်အတွက် နို့အများကြီး လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီ (၁၀)ရက်အတွင်းမှာ ခဏခဏနဲ့ အကြာကြီး တိုက်ရပါမယ်။ တချို့မိခင်တွေက အမြဲတမ်း အဲဒီလို ခဏခဏနဲ့ အကြာကြီးတိုက်ရမယ်ထင်ပြီး နို့ဗူးနို့မှုန့်တွေ ပြောင်းတိုက်ကြပါတယ်။ တချို့မိခင်တွေကလည်း ကလေးမဝမှာစိုးပြီး နို့ဗူးပါတိုက်ကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ အမှန်တကယ် ကလေးငယ် များများစို့လေ နို့ပိုထွက်လေဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးငယ်ဟာ နို့ဝသွားပြီဆိုရင် သူ့ဘာသာ မစို့တော့ပါဘူး။ ကလေးငယ် နို့ဝ၊ မဝ အကောင်းဆုံးသိနိုင်တာက ဆီးသွားတာပါပဲ။ ၂၄ နာရီလုံး အနီးခဏခဏလဲရရင်(တခြားအရည်တွေလည်း မတိုက်ဘဲနဲ့) နို့ဝတယ်ဆို

http://www.cherrythitsar.org

တာ ပြတာပါပဲ။

နို့တိုက်ရာမှာဖြစ်တတ်တဲ့ ပြဿနာများ

နို့တိုက်ရာမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပြဿနာတွေကို မြန်မြန်ဖြေရှင်းနိုင်လေ သင်နဲ့ သင့်ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်လေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခက်အခဲတစ်ခုခုရှိတာနဲ့ တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့သူနဲ့ ချက်ချင်းတိုင်ပင်ပါ။

နို့ကို ငြိမ်ငြိမ်မစို့တဲ့ကလေး

တကယ်လို့ သင့်ရဲ့ကလေးဟာ နို့စို့တဲ့အချိန်မှာ ငြိမ်ငြိမ်မစို့ဘဲ လှုပ်ရှားနေတယ်ဆိုရင် သူဟာ နို့ကောင်းကောင်းစို့လို့မရလို့၊ ကောင်းကောင်းမထွက်လို့ပါပဲ။ ဒါဆိုရင် ကလေးငယ်ဟာ နို့သီးခေါင်းတစ်ခုတည်းကိုပဲ စို့နေပြီး နို့ကောင်းကောင်းမထွက်လို့ဘဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် နားလည်တဲ့သူတွေ၊ ဆရာဝန်၊ ဆရာမတွေကိုမေးမြန်းပြီး ပုံသဏ္ဌာန်မှန်မှန် ပြန်တိုက်လိုက်ပါ။

နို့တင်းခြင်း

မွေးပြီး ရက်အနည်းငယ်အကြာ(၃ ရက်လောက်အကြာမှာ) သင့်ရဲ့ ရင်သားတွေ မာတင်းပြီး နေထိုင်ရတာ သက်သောင့်သက်သာမရှိဘဲ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုတင်းနေရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ အကောင်းဆုံးကတော့ နို့တိုက်တာပါပဲ။ မွေးပြီး ပထမသုံးရက်လောက်မှာ နို့ဦးရည်ပဲ ထွက်ပါတယ်။ သုံးရက်မြောက်နေ့မှာ နို့ကောင်းကောင်းထွက်လာပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကလေးငယ် နို့ကောင်းကောင်းမစို့ရင် နို့တင်းလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးငယ်ကို နို့ခဏခဏတိုက်ပေးရင် နို့တင်းတာ လျော့သွားပါလိမ့်မယ်။ ပြီးရင် ဘရာစီယာဝတ်ထားပေးပါ။ အရမ်းတင်းကျပ်တဲ့ ဘရာစီယာမျိုးကိုတော့ ရှောင်ပါ။

နို့သီးခေါင်းကွဲခြင်း၊ နို့သီးခေါင်းနာခြင်း

နို့တိုက်ရင်းနဲ့ နို့သီးခေါင်းနာလာရင် ကလေးရဲ့ ပုံစံအနေအထားကို

ပြင်လိုက်ပါ။ နို့သီးခေါင်းကွဲပြီး အနာဖြစ်သွားရင် နီးစပ်ရာ ဆရာဝန်၊ ဆရာမ နဲ့ ပြသပါ။ အဲဒီအချိန်မှာမကုသရင် နို့လမ်းကြောင်းကို ပိုးဝင်ပြီး အနာဖြစ် တဲ့အထိ ဆိုးရွားသွားနိုင်ပါတယ်။ အောက်ပါအတိုင်း လိုက်နာရင် သက်သာ လာပါလိမ့်မယ်။

❖ နို့သီးခေါင်းကို ခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ။ ကလေးနို့မစို့ဘဲ နို့ရည် စိမ့် ကျတတ်သူဖြစ်ပါက ဘရာစီယာနဲ့ ရင်သားကြားထဲမှာ လက်ကိုင်ပဝါ၊ ဒါမှ မဟုတ် မျက်နှာသုတ်ပဝါ အသေးစားကလေး ထည့်ထားပါ။ ပြီးရင် စိုလာတာ နဲ့ လဲပစ်ပါ။

❖ နို့သီးခေါင်းကို ဆပ်ပြာနဲ့ သန့်စင်ခြင်းကိုရှောင်ပါ။ ဆပ်ပြာက နို့သီး ခေါင်းမှာ သဘာဝက ဖန်တီးပေးထားတဲ့ အဆီဓာတ်တွေကို ခန်းခြောက်သွား စေပါတယ်။

❖ တင်းကျပ်လွန်းတဲ့ ဘရာစီယာ၊ နိုင်လွန်ဘရာစီယာတွေကို ရှောင်ပါ။ မကျပ်လွန်း၊ မလျော့လွန်းတဲ့ ချည်သားဘရာစီယာကို ဝတ်ဆင်ပါ။

❖ ကလေးငယ်ကိုနို့တိုက်ပြီးရင် နို့နည်းနည်းညစ်ပြီး သင့်ရဲ့ နို့သီးခေါင်း ဝန်းကျင်ကို ဖြည်းဖြည်းလေး ဆေးပေးပါ။

တစ်ခါတလေ နို့သီးခေါင်းဟာ ့တ်တရက် နီရဲနာကျင်လာပြီး အဖြူ ရောင် အဖတ်ကလေးတွေလည်း ရှိနေပြီဆိုရင် မှိုရောဂါ၊ မက်ခုလို့ခေါ်တဲ့ Candidiasis ဖြစ်နေပါပြီ။ အဲဒါဆိုရင် ကလေးငယ်ရဲ့ ပါးစပ်ထဲမှာလည်း မက်ခု ပေါက်နေပါပြီ။ ဆရာဝန်ကို အမြန်ဆုံးပြသဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

နို့ကျိတ်နာ

တစ်ခါတလေမှာ ရင်သားတစ်ခုလုံးဟာ အကျိတ်အဖုတွေနဲ့ နာကျင် နေတတ်ပါတယ်။ နို့ကြောင်းပိတ်တယ်လို့ခေါ်တဲ့ နို့ထွက်တဲ့ ပြွန်ကလေးတွေ ပိတ်သွားပြီး၊ နို့တွေဟာ အထဲမှာပဲတင်းပြီး နာလာတာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ရင် အောက်ပါနည်းအတိုင်းလိုက်နာရင် အများကြီး သက်သာသွားပါ လိမ့်မယ်။

❖ သင့်ကလေးကို နို့တိုက်ရင် နာနေတဲ့ဘက်ကို အရင်တိုက်ပါ။ တကယ်

http://www.cherrythitsar.org

လို့ နို့သိပ်မထွက်လို့ ကလေးငယ်က မစို့ချင်လည်း နည်းနည်းအနာခံပြီး လက်နဲ့ ညစ်ထုတ်ပါ။

❖ ကလေးငယ် နို့စို့စဉ်မှာ သင့်ရဲ့လက်ချောင်းတွေနဲ့ အဖုဖြစ်ပြီး မာနေတဲ့ နေရာတွေကို ညင်ညင်သာသာ နှိပ်ပေးပါ။ အဲဒါဆိုရင် နို့ကြောင်းပွင့်သွားပြီး သက်သာသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

❖ နို့တိုက်နေစဉ်မှာ သင့်ကလေးရဲ့ ကြီးထွားလာပုံ အပြုအမူတွေကို လေ့လာပါ။

အရေးကြီးတာက နို့ကြောင်းပိတ်နေပြီဆိုတာ ချက်ချင်းသိပြီး ချက်ချင်းဂရုစိုက်ကုသလိုက်ရင် ရင်သားရောင်ရမ်းပြီး ပိုးဝင်တာမျိုး မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။

ရင်သားရောင်ရမ်းခြင်း (Mastitis)

ပိုးဝင်ပြီး ရောင်ရမ်းလာပြီဆိုရင် ရင်သားတစ်ခုလုံးဟာ ပူနေပြီး အလွန်ပဲ နာကျင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး အဖျားပါဝင်လာနိုင်ပါတယ်။ နို့ကြောင်းပိတ်လာစမှာ ဆရာဝန် မပြမိခဲ့ပေမယ့် အခုတော့ မပြလို့မရတော့ပါဘူး။ သင့်နို့ချိုကိုတော့ ကလေးကို ဆက်လက်တိုက်ကျွေးပါ။ အထက်က နို့ကြောင်းပိတ်ရင် လုပ်ရမယ့်အတိုင်း လုပ်ပါ။ ပြီးတော့ ကောင်းကောင်း အနားယူပါ။ ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ပြီးတော့ နို့တိုက်မိခင်တွေအတွက် သင့်တော်တဲ့ ဆေးကို သောက်ရပါမယ်။

အဲဒီအခြေအနေမှာ မကုရင်တော့ နောက်ပိုင်း ရင်သားမှာ အနာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အနာဖြစ်ရင် ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူရတတ်လို့ ငွေကုန်လူပန်း မဖြစ်ရအောင် ကြိုတင်ပြီး စောစောကုသပါ။

ကလေးငယ် လေထိုးခြင်း

ကလေးငယ်ဟာ နို့စို့ရာမှာ အထူးသဖြင့် နို့ဗူးစို့ရာမှာ နို့နဲ့အတူ လေကိုပါ မျိုချပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ နို့တိုက်ပြီးရင် လေထုတ်ရပါတယ်။ ကလေးကို ပခုံးပေါ်မှာ မှောက်တင်ပြီး ကျောကိုသပ်ပေးပါ။ တစ်ခါတလေ နို့ပါ ပြန် ထွက်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စိုးရိမ်စရာမလိုပါဘူး။ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

အလုပ်သွားရင်၊ ဒါမှမဟုတ် အပြင်သွားရင် နို့ဘယ်လိုထားခဲ့မလဲ

လုပ်ငန်းခွင်ကိုပြန်ဝင်ရင် တချို့မိခင်တွေက နို့ဖြတ်ပြီး နို့ဗူးတိုက်ကြပါတယ်။ မိခင်နို့ကို ဆက်တိုက်လို့လည်း ရပါတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတော့ နို့ကို အဝကျယ်ပြီး အဖုံးပါတဲ့ပလပ်စတစ်ဗူး၊ ဒါမှမဟုတ် ပုလင်း (ဟောလစ် ပုလင်းလို)၊ အဖုံးပါတဲ့ခွက်ထဲမှာ ညှစ်ထားခဲ့ပါ။ ညှစ်ပုံညှစ်နည်းကို ဆေးရုံ မှာ ဆရာဝန်၊ ဆရာမတွေက ပြသပေးပါတယ်။ အကြမ်းပြောပြရရင် ပထမ လက်ကို သန့်စင်ပြီး နို့ခံရန်ခွက်(သေသေချာချာ ဆေးကြောသန့်စင်ပြီး) အဆင်သင့်ထားပါ။ လက်မကို အမည်းကွင်းပေါ်မှာထားပြီး ကျန် လက်ချောင်းများကို အောက်ဘက်နို့အုံပေါ်မှာထား၊ ရင်ဘတ်ဘက်ကိုဖိပြီး ညှစ်ရပါမယ်။ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်ညှစ်ရင် နို့ထွက်လာပါတယ်။ အဲဒီလိုမျိုး ရင်သားတစ်ပတ်လည်လုံးကို နေရာပြောင်းပြီး ညှစ်ပေးပါ။

ညှစ်ထားတဲ့နို့ကို အဖုံးလုံအောင်ပိတ်ပြီး ၆ နာရီကနေ ၈ နာရီအတွင်းမှာ တိုက်လို့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ၂၄ နာရီကျော်အောင်တော့ ထားလို့မရပါဘူး။

နို့တိုက်မိခင်အတွက် အစားအသောက်

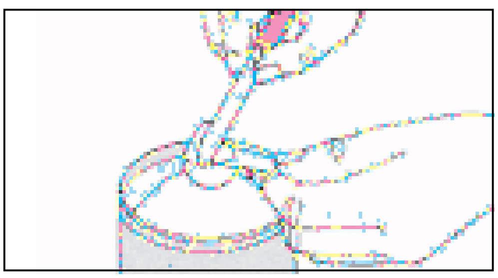
နို့တိုက်မိခင်တွေဟာ နို့တိုက်ရတဲ့အတွက် သူ့ရဲ့ energyနဲ့ ရေတွေကို အသုံးပြုလိုက်ရလို့ ယခင်ကထက် ပိုဆာလာ၊ ပိုပြီး ရေငတ်လာတာလည်း တွေ့ရပါမယ်။ ဒါကြောင့် ဗိုက်ဆာလာတာနဲ့ ရေငတ်တာနဲ့ စားသောက်ပေးပါ။ ဒါမှသာ သင့်ရဲ့နို့ရည်ဟာလည်း အာဟာရပြည့်ဝပြီး ကောင်းကောင်းထွက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ခုသတိထားဖို့ကတော့ သင် စားလိုက်သောက်လိုက်သမျှဟာ နို့ထဲမှာပါပြီး ကလေးငယ်ဆီကို ရောက်သွားနိုင်တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် နို့တိုက်မိခင်တွေအနေနဲ့ အရက် လုံးဝမသောက်သင့်ပါဘူး။ ကော်ဖီ၊ ကိုကာကိုလာစတဲ့ Caffeine ပါတဲ့ အရည်တွေကိုလည်း အလွန်အကျွံမသောက်သင့်ပါဘူး။ နောက် တိုင်းရင်းဆေး၊ အင်္ဂလိပ်ဆေးတွေကိုလည်း ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် မသောက်သင့်ပါဘူး။ သွားဆရာဝန်နဲ့ တခြားဆရာဝန်တွေကို ပြသရင်လည်း သင်ဟာ နို့တိုက်မိခင်ဆိုတာကို အရင်ဆုံး ပြောပြပါ။ ဒါမှသာ ကလေးကို မထိခိုက်စေတဲ့ဆေးတွေကို ညွှန်ကြားနိုင်မှာ ဖြစ်

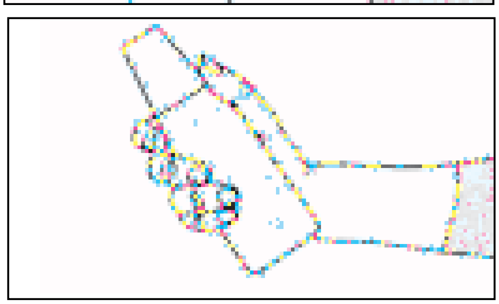
http://www.cherrythitsar.org

ပါတယ်။ တကယ်လို့ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့သူဆိုရင်လည်း ဆေးလိပ် လုံးဝ မသောက်ပါနဲ့။ ဆေးလိပ်ထဲမှာပါဝင်တဲ့ nicotine ဓာတ်ဟာ ကလေးငယ်ရဲ့ သွေးထဲ ရောက်သွားပြီး ဆိုးရွားစွာ ဒုက္ခပေးနိုင်ပါတယ်။

အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ မိခင်နို့တိုက်ခြင်းရဲ့ အကျိုးရှိပုံတွေကြောင့် အခု အချိန်မှာ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေးအတွက် စီမံချက်တွေ ချမှတ်စောင့်ရှောက် နေပါတယ်။ ကျွန်မတို့ မြန်မာနိုင်ငံမှာကလည်း ရှေးကတည်းက မိခင်နို့ကိုပဲ တိုက်ကျွေးလေ့ ရှိကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် နို့မှုန့်နဲ့ နို့တိုက်ကြတာတွေကို

နို့ဗူးဖျော်နည်း





- ■ လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပါ။
- ■ ရေသန့်သန့်ကို ပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ပြီး အအေးခံထားပါ။
- ■ နို့ဗူးမှာပါတဲ့ အချိုးအဆအတိုင်း ရေကို အရင်ထည့်ပါ။
- ■ နို့မှုန့်ကို သတ်မှတ်ထားတဲ့ အချိုးအစား အတိုင်းထည့်ပါ။
- ■ အဖုံးကို သေချာစွာပိတ်ပြီး နို့မှုန့် ကောင်းစွာပျော်သွားအောင် လှုပ်ခါ ပေးပါ။
- ■ ကလေးကို ချက်ချင်းမတိုက်သေးလျှင် ရေခဲသေတ္တာအတွင်းမှာ သိမ်းထားပါ။

မပေးကြပါဘူး။ ဒါပေမယ့်လည်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် နို့မှုန့်တိုက်ရတဲ့အခါမျိုး ရှိခဲ့ရင်တော့ နို့တိုက်ဖို့ပြင်ဆင်တဲ့အခါမှာ အရေးကြီးတဲ့ အချက်တွေကို ဖော်ပြပါ့မယ်။

ဘယ်လိုနို့မှုန့်မျိုး တိုက်ကျွေးရမလဲ

ကလေးငယ်တွေကို တိုက်ကျွေးမယ့်နို့တွေဟာ အများအားဖြင့် နို့မှုန့်အဖြစ်နဲ့ ထုတ်လုပ်ကြပါတယ်။ ကလေးတွေကို နွားနို့၊ နို့ဆီ၊ ဆိတ်နို့တွေကို မတိုက်ကျွေးသင့်ပါဘူး။ ကလေးငယ်တွေအတွက် အထူး ဖော်စပ်ထားတဲ့ နို့မှုန့်တွေမှာ နို့အပြင် ဗီတာမင်တွေ၊ သတ္တုဓာတ်တွေပါ ဖြည့်စွက်ထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးငယ်အတွက် အထူးထုတ်လုပ်ထားတဲ့ နို့မှုန့်တွေကိုသာ တိုက်ကျွေးသင့်ပါတယ်။

နို့ဗူးတိုက်ရမှာ သတိထားရမယ့်အချက်

၁။ နို့ကိုပြင်ဆင်တဲ့သူဟာ လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။

၂။ နို့ဖျော်ရာမှာ နို့ဗူးပေါ်မှာဖော်ပြထားတဲ့ အွန်းအတိုင်း၊ အချိန်အဆအတိုင်း သေချာစွာဖျော်ပါ။ ပိုပြီးအားရှိအောင်ဆိုပြီး သကြား၊ ပျားရည်စတဲ့ အပိုပစ္စည်းတွေ မထည့်ပါနဲ့။ အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

၃။ နို့ပူးနဲ့ နို့သီးခေါင်းတွေကို စနစ်တကျ သေချာစွာပြုတ်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

၄။ နို့မတိုက်ခင် နို့ပူးထဲကနို့ရဲ့ အပူအအေးကို သေချာစွာ စမ်းသပ်ပြီးမှ သာ တိုက်ပါ။

၅။ နို့သီးခေါင်းရဲ့ အကျဉ်းအကျယ်ကို စစ်ဆေးပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် နို့သီးခေါင်းဟာ အရမ်းသေးရင် နို့စို့ပေမယ့် နို့ကောင်းကောင်းမထွက်လို့ နို့မဝဘဲ လေတွေပဲ စို့သလိုဖြစ်ပြီး လေထိုးတတ်ပါတယ်။ နို့သီးခေါင်းကြီး လွန်းရင်လည်း နို့ဟာ အများကြီးထွက်လာပြီး ကလေးငယ်မျိုချလို့ မရနိုင် ဘဲ သီးတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နို့သီးခေါင်းရဲ့ အကျဉ်းအကျယ်ကို စစ်ဆေး ပြီး သင့်တော်တဲ့ဟာနဲ့ တိုက်ကျွေးပါ။

၆။ နို့တိုက်ပြီးရင် လေထုတ်ပေးပါ။

၇။ နို့ပူးထဲမှာရှိတဲ့ နို့ကျန်တွေကို ချက်ချင်းသွန်လိုက်ပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်မတိုက်ပါနဲ့။

အထက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ အချက်တွေကို သေချာစွာလိုက်နာရင် သန့် ရှင်းတဲ့ နို့ရည်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝရရှိပြီး ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ ကလေးငယ် တစ်ယောက် ဖြစ်လာမှာပါ။

http://www.cherrythitsar.org

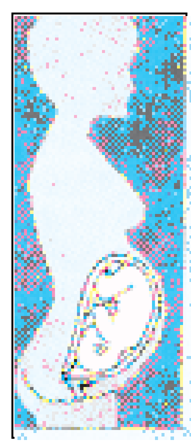
အခန်း(၉)
ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကြုံတွေ့ရနိုင်သော ရောဂါဝေဒနာများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ဘယ်အချိန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် သွေးဆင်းရင် အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ ဆရာဝန်နဲ့ ချက်ချင်းပြသသင့်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ရှိစမှာ သွေးဆင်းရင် ကိုယ်ဝန်ပျက်ချင်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် ဥပြွန်မှာသန္ဓေတည်တာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အဖြစ်များတဲ့ ဝေဒနာများ

သင့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ တစ်လျှောက်လုံးမှာ ပြောင်းလဲမှုတွေ အများကြီး ပြုလုပ်ရပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ဟာ နေထိုင်မကောင်းသာ ဖြစ်တတ်ပြီး၊ တစ်ခါတစ်ရံတော့ မခံနိုင်လောက်အောင် ဝေဒနာ ခံစားရပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ သိပ်ပြီးတော့ စိတ်မပူပါနဲ့။ တတ်ကျွမ်း နားလည်တဲ့ ဆရာဝန်၊ ဆရာမတွေဆီမှာ ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ နည်းလမ်းတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။

အောက်မှာ ဖော်ပြထားတာကတော့ အဖြစ်များတဲ့ ဝေဒနာတွေပါ။ အဲဒါတွေကို ဘယ်လို ဖြေရှင်းမလဲဆိုတဲ့ အကြံပေးချက်ပါ ဖော်ပြထားပါတယ်။



http://www.cherrythitsar.org

ခါးနာခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ ဟော်မုန်း ပြောင်းလဲချက်တွေကြောင့် ligament လို့ခေါ်တဲ့ အိုးတွေကို ဆက်သွယ်ပေးထားတဲ့ အရွတ်တွေဟာ ပျော့ပျောင်းလာပါတယ်။ အဲလိုဖြစ်တာဟာ မွေးဖွားဖို့ ပြင်ဆင်ခြင်း တစ်ခုပါ။ ဒါပေမယ့် အရွတ်တွေဟာ ပျော့ပြီး ပိုဆွဲဆန့်နိုင်လို့ အဆစ်(joint)တွေဟာ ပိုပြီး ဒဏ်ဖြစ်သွားပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရင့်လာတာနဲ့ ဗိုက်ပူလာတော့ ခါးနဲ့ တင်ပဆုံးတွေ ပိုပြီးထိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေဟာ အနည်းနဲ့အများ ခါးနာတတ်ပါတယ်။

ခါးမနာအောင် ဘယ်လို နေထိုင်ရမလဲ

- ❖ အလေးအပင်ပစ္စည်းတွေကို မခြင်းမှ ရှောင်ပါ။
- ❖ ကြမ်းပြင်ပေါ်မှ ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ကောက်မယ်ဆိုရင် ခါးကိုင်းပြီး မကောက်ပါနဲ့။ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် လေးတဲ့ပစ္စည်းတွေ မရပြီဆိုရင် ပစ္စည်းကို သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ နီးနီးကိုင်ပြီး သယ်ပါ။
- ❖ ရှေ့နောက် လှည့်တဲ့အခါ ခါးချည်းပဲ မလှည့်ပါနဲ့။ ခြေထောက်ပါလှည့်ပါ။
- ❖ ဒေါက်ဖိနပ် အမြင့်ကြီးတွေ မစီးပါနဲ့။ ဖူးညှပ်ဖိနပ်၊ တစ်ပြေးညီညာတဲ့ ဖိနပ်ကိုစီးပါ။
- ❖ ဈေးဝယ်ထွက်ရင်လည်း ဈေးခြင်းကို တစ်ဖက်တည်း မဆွဲပါနဲ့။ နှစ်ဖက် မျှဆွဲပါ။
- ❖ ထိုင်တဲ့အခါမှာ ကျောမတ်မတ်ထားပြီး နောက်မှီကုလားထိုင်နဲ့ထိုင်ပါ။
- ❖ အိပ်ရာမှာလည်း မွေ့ရာပျော့လွန်းရင် ခါးနာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မွေ့ရာမာမာတွေနဲ့အိပ်ပါ။ မွေ့ရာပျော့လွန်းရင် အောက်က သစ်ပြားတစ်ခုခုခံပြီး အိပ်ပါ။
- ❖ နောက်တစ်ခုက အနားယူပါ။ အထူးသဖြင့် လရင့်လာရင် အနားယူဖို့လိုပါတယ်။

တကယ်လို့ ခါးနာတာပိုဆိုးလာရင် ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ပါ။

ပင်တိုင်းရဲ့စာပေ

http://www.cherrythitsar.org

ဝမ်းချုပ်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ အစောပိုင်းလတွေမှာ ဝမ်းချုပ်တတ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုတွေကြောင့်ပါပဲ။ အောက်ပါအတိုင်း လိုက်နာရင် ဝမ်းချုပ်တာ သက်သာပါလိမ့်မယ်။

- ❖ အမျှင်ဓာတ်(fibres)များများပါတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံတွေကို နေ့စဉ် စားသောက်ပါ။
- ❖ ကြွက်သားတွေကို တောင့်တင်းသန်မာစေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခု အမြဲတမ်းလုပ်ပါ။
- ❖ ရေကို များများသောက်ပါ။
- ❖ တစ်ခါတလေ သံဓာတ်ပါတဲ့အားဆေးတွေက ဝမ်းချုပ်စေပါတယ်။ ဒီဆေးတွေသောက်လို့ ဝမ်းချုပ်တယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ပြီး ဝမ်းမချုပ်စေတဲ့ iron compound တွေကိုပြောင်းပြီး သောက်နိုင်ပါတယ်။

မူးခြင်း (Faintness)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေဟာ တစ်ခါတလေကျရင် မိုက်ခနဲ မူးသွားတတ်ကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အကြာကြီး ထိုင်နေရာက ႐ုတ်တရက် ထလိုက်ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် အကြာကြီး ရပ်နေရရင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင့်ရဲ့ဦးနှောက်ထဲကို သွေးလှည့်ပတ်မှုနည်းပြီး ဦးနှောက်ထဲမှာ အောက်ဆီဂျင်နည်းသွားလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေကတော့ ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုတွေရှိတော့ ပိုပြီး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ပက်လက်အိပ်ပြီး ထလိုက်ရင်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်

- ❖ အိပ်ရာမှထရင်၊ ထိုင်ရာမှထရင် ႐ုတ်တရက်မထဘဲ ဖြည်းဖြည်းထဖို့ ဂရုစိုက်ပါ။
- ❖ ရပ်နေတာကြာလို့ မူးလာရင် အမြန်ဆုံး နေရာရှာပြီး ထိုင်ချလိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ဘေးတစောင်း လှဲအိပ်လိုက်ပါ။ သက်သာသွားပါလိမ့်မယ်။
- ❖ ပက်လက်အိပ်နေရာက မူးလာရင် ဘေးတစောင်းလှည့်လိုက်ပါ။ ကောင်းတာကတော့ အိပ်ရင် ဘယ်တော့မှ ပက်လက်မအိပ်ပါနဲ့။ အိပ်ချင်ရင်

http://www.cherrythitsar.org

ခဏတဖြုတ်လောက်ပဲ အိပ်ပါ။ ပြီးရင် ဘေးစောင်းပြန်လှည့်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ပူလောင်ခြင်းခံစားမှု

တချို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေဟာ သူများတွေထက် ပိုပြီးပူတယ်လို့ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာလည်း ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုတွေကြောင့် အရေပြားကို သွေးလှည့်ပတ်မှုများပြီး ပိုပူလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ချွေးတွေလည်း ပိုထွက်လာတတ်ပါတယ်။ အောက်ပါအတိုင်း လိုက်နာရင် သက်သာလာပါလိမ့်မယ်။

- ❖ အင်္ကျီဝတ်ရာမှာ လေဝင်လေထွက်ကောင်းပြီး ချွေးစုပ်တဲ့ ချည်ထည်ပါးပါးကို ချောင်ချောင်ဝတ်ပါ။
- ❖ သင့်ရဲ့အခန်းကို လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် ဂုစိုက်ပါ။
- ❖ ရေမှန်မှန်ချိုးပါ။ ပူအိုက်တဲ့ရာသီမှာ တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး နှစ်ခါလောက် ရေချိုးပါ။

ကြွက်တက်ခြင်း

ကြွက်တက်ပြီဆိုရင် ႟တ်တရက် ပြင်းပြင်းထန်ထန် နာတာမို့ တော်တော့်ကို ခံရခက်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ခြေသလုံးမှာဖြစ်တာ များပါတယ်။ ညဘက်မှာ အဖြစ်များပါတယ်။ ကြွက်တက်တဲ့အခါမှာ သင့်ရဲ့ ခြေချောင်းကလေးတွေကို အပေါ်ဘက်(ခြေမျက်စိဘက်)ကိုဆွဲပြီး ခြေသလုံးကြွက်သားတွေကို နှိပ်လိုက်ရင် သက်သာသွားပါလိမ့်မယ်။

ဘယ်လို ကာကွယ်ရမလဲဆိုတော့ ခြေသလုံးနဲ့ ခြေမျက်စိ လေ့ကျင့်ခန်း(ရှေ့မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်)တွေကို ဖြည်းဖြည်းနဲ့မှန်မှန် လုပ်ပေးပါ။ အဲလိုဆိုရင် ခြေထောက်တွေကို သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းစေပြီး ကြွက်တက်တာကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

ခေါင်းကိုက်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် တချို့ဟာ ခဏခဏ ခေါင်းကိုက်တတ်ပါတယ်။

အဲလိုဖြစ်တတ်တဲ့ မိခင်လောင်းတွေဟာ နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်နိုင်သလောက် အညောင်းပြေလျှောက်ပြီးရင် နေ့စဉ် မှန်မှန်အနားယူချိန်ထားပြီး အနားယူပါ။ ဆေးအနေနဲ့ကတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေဟာ ဆေးတွေကို ဖြစ်နိုင်ရင် မသောက်သင့်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ပါရာစီတမောကတော့ အန္တရာယ်မရှိနိုင်လို့ သောက်နိုင်ပါတယ်။

အလွန်ဆိုးဝါးပြီး အခံရခက်တဲ့ ခေါင်းကိုက်ခြင်းမျိုးဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်ကို သွားရောက် ပြသသင့်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တချို့မိခင်တွေဟာ သွေးတိုးရင် ခေါင်းကိုက်တတ်ကြလို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ခေါင်းကိုက်တိုင်း ပေါ့ပေါ့ထားပြီး ဆေးတွေ မသောက်ပါနဲ့။ ဆရာဝန်ဆီ သွားရောက်ပြသသင့်ပါတယ်။

အစာမကြေခြင်းနဲ့ ရင်ပူခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် တော်တော်များများဟာ ကလေးကြီးထွားလာတာနဲ့အမျှ သားအိမ်က အစာအိမ်ပေါ်မှာ ဖိနေပြီး အဲဒီအချိန်မှာပဲ ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုတွေကြောင့် အစာမကြေခြင်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲလိုဖြစ်ရင်

- ❖ အစာကို နည်းနည်းနဲ့ ခဏခဏစားပါ။ အများကြီးမစားပါနဲ့။
- ❖ အစာစားနေစဉ်မှာ မတ်မတ်ထိုင်စားပါ။ အစာအိမ်ပေါ်မှာ ဖိနေတဲ့ သားအိမ် လျော့သွားပါလိမ့်မယ်။
- ❖ အဆီများတဲ့အစာတွေ၊ ဆီကြော်စာတွေနဲ့ အရမ်းစပ်တဲ့ အစားအစာတွေကို ရှောင်ပါ။

ရင်ပူပြီး လေချဉ်တက်တာ(Heart-burn)ဟာ အစာမကြေတာ သက်သက် မဟုတ်တော့ပါဘူး။ အရမ်းဆိုးတဲ့ လူတွေမှာဆိုရင် ရင်ခေါင်းမှာ ပူလောင်ပြီး နာနေတာတွေ့ရပါတယ်။ အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အစာအိမ်နဲ့ အစာမျိုပြွန်အကြား ဆက်ထားတဲ့နေရာက မလုံတော့တဲ့ အစာအိမ်ထဲမှာရှိတဲ့ အစာနဲ့ အချဉ်ဓာတ်တွေဟာ အစာမျိုပြွန်(Oesophagus)ထဲရောက်သွားလို့ နာကျင်တာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ လဲလျောင်းနေရင် ပိုပြီး

http://www.cherrythitsar.org

ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အောက်ပါအတိုင်း လိုက်နာရင် သက်သာပါလိမ့်မယ်။

- ❖ ခေါင်းရင်းဘက်ကို ခပ်မြင့်မြင့်ထားပြီး အိပ်ပါ။ ခေါင်းအောက်မှာ ခေါင်းအုံးနှစ်လုံးထားပြီး အိပ်ပါ၊ လှဲပါ။
- ❖ တစ်နေ့ကို နို့တစ်ဖန်ခွက်လောက် သောက်ပါ။ တစ်ခါတလေ ညဘက် တစ်ရေးနိုးလို့ ရင်ပူရင် အိပ်ရာနားမှာ အဆင်သင့်ထားပြီး သောက်ပါ။
- ❖ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးမှာ အစာစားခြင်း၊ ကောက်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။
- ❖ အစာကြေဆေးတို့၊ ဗိုက်နာပျောက်ဆေးတို့ကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဝယ်မသောက်ပါနဲ့။ ဆရာဝန်၊ ဆရာမတွေကို ပြောပြပြီးမှ ညွှန်ကြားတဲ့ဆေးကို သောက်ပါ။

ယားယံခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ တစ်ခါတစ်ရံ နည်းနည်းပါးပါး ယားယံတတ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အရေပြားကို သွေးပို့တာများလာလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ရင့်လာရင် ဗိုက်မှာ အရေပြားတွေကွဲပြီး ယားတတ်ပါတယ်။ အဝတ်အစားချောင်ချောင် ချည်ထည်ကိုဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့် သက်သာလာပါလိမ့်မယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့ ယားယံခြင်းဟာ အလွန်ဆိုးရွားတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ Obstetric Cholestasis ဆိုတဲ့ရောဂါဖြစ်ရင် မခံမရပ်နိုင်အောင် ယားယံတတ်ပြီး အသားဝါလာကာ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ အဖုအပိန့် ထွက်လာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါဆိုရင် ဆရာဝန်ဆီ အမြန်ဆုံး သွားပြသင့်ပါတယ်။

ပျို့အန်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အများစုဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အစောပိုင်းကာလတွေမှာ ပျို့အန်ခြင်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တချို့မိခင်တွေဆို ပျို့အန်လာမှ ကိုယ်ဝန်ရှိမှန်း သတိထားမိကြပါတယ်။ တချို့မိခင်တွေကတော့ ပျို့အန်လွန်းအား

http://www.cherrythitsar.org

ကြီးလို့ ဘာမှမစားနိုင်ဘဲ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်တဲ့အထိ ဖြစ်ကြပါတယ်။ မနက်ပိုင်းမှာဖြစ်တာ များပါတယ်။ ဒါကြောင့် Morning Sickness လို့ တောင် ခေါ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း တချို့က တစ်နေ့လုံး၊ တချို့က ညဘက်မှ ဖြစ်တာလည်း ရှိပါတယ်။

အဓိကဖြစ်ရခြင်းကတော့ ကိုယ်ဝန်ရှိတာနဲ့ မိခင်ရဲ့သွေးထဲမှာ အရင်က မရှိခဲ့တဲ့ ဟော်မုန်းတွေ ထွက်လာပြီး တချို့ နဂိုရှိပြီးသားတွေက များလာတာကြောင့် ဖြစ်တာပါ။ ပျို့အန်ခြင်းဟာ ကိုယ်ဝန်သုံးလလောက် အတွင်းမှာ ပျောက်သွားပါတယ်။

တချို့ မိခင်လောင်းတွေဟာ ကိုယ်ဝန်ရှိစအချိန်မှာ ပျို့အန်ပြီး အစာလည်း မစားချင်ဘဲ နေမကောင်းဖြစ်လာတာနဲ့အမျှ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ခံစားရပြီး စိတ်တိုလွယ်၊ စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်တတ်ပါတယ်။ အောက်ပါ အကြံပေးချက်များကို လိုက်နာရင် ခံစားရ သက်သာပါလိမ့်မယ်။

❖ မနက်ပိုင်းမှာ ပျို့အန်တာပိုဖြစ်တတ်ရင် အိပ်ရာက ဖြည်းဖြည်း အချိန်ယူပြီးမှ ထပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် အိပ်ရာထဲကမထခင် ဘီစကစ်၊ ဒါမှမဟုတ် ပေါင်မုန့်နည်းနည်း အရင်စားပါ။ ပြီးမှ အိပ်ရာထဲကထပါ။
❖ ကိုယ်ဝန်ရှိခါစမှာ အချိန်ရတာနဲ့ အနားယူပါ၊ အိပ်ပါ။ အဲဒီအချိန်မှာ အနားမယူဘဲ ပင်ပန်းနေရင် ပျို့အန်တာ ပိုဆိုးပါတယ်။
❖ အစာကို နည်းနည်းနဲ့ ခဏခဏစားပါ။ တစ်ခါတည်း အများကြီးစားခြင်းကို ရှောင်ပါ။ လုံးဝမစားဘဲလည်း မနေပါနဲ့။
❖ ရေကို များများသောက်ပါ။ အခြား သစ်သီးရည်တွေ(သံပုရာရည်)လည်း သောက်ချင်ရင် သောက်ပါ။
❖ ဘာမှမစားနိုင်တာ၊ ပျို့အန်တာတွေကိုပဲတွေးပြီး စိတ်ညစ်မနေပါနဲ့။ တခြားကိစ္စတွေကို စဉ်းစားပါ။ တစ်ခါတလေ အစားအစာအကြောင်းတွေကို စဉ်းစားလိုက်တာနဲ့ အန်ချင်တာ ပိုဆိုးလာပါတယ်။
❖ နားလည်တဲ့သူ၊ အတွေ့အကြုံရှိသူတွေနဲ့ တိုင်ပင်ပါ။
❖ တချို့က အစားအစာတွေရဲ့ အနံ့အသက်တွေရတာနဲ့ ပျို့အန်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ခင်ပွန်းနဲ့ တခြားမိသားစုဝင်တွေကို ပြောပြပြီး

http://www.cherrythitsar.org

ထမင်းချက်တာဝန်ကို လွှဲပြောင်းပေးလိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ဝယ်စားပါ။ ဝယ်စားတာမှာလည်း ဆီများတဲ့အစာတွေကို မစားပါနဲ့။

❖ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်မယ့် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး အဝတ်အစားတွေကို ဝတ်ပါ။ ကျပ်လွန်းတဲ့ စကတ်၊ ဘောင်းဘီနဲ့ ထမီတင်းကျပ်စွာဝတ်ရင် ပိုဆိုးတတ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ အလွန်အကျွံအန်ပြီး အရမ်းဆိုးဝါးလာရင် ဆရာဝန်နဲ့ သွား ရောက်ပြသပြီး ကုသမှု၊ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ခံယူပါ။

နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း

နှာခေါင်းသွေး လျှံတာဟာလည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နှာခေါင်းမှာ သွေးလည်ပတ်မှု များတာကြောင့် ဖြစ်တာပါ။ သွေးရပ်အောင် လက်ချောင်းနဲ့ နှာခေါင်းရိုးအောက်ကနေ နှာခေါင်းနှစ်ဖက်ကို ခဏပိတ်ပြီး ဖိထားရင် သွေးတိတ်သွားပါလိမ့်မယ်။ သွေးတွေအများကြီး ထွက်မသွားရင် စိတ်ပူစရာမလိုပါဘူး။ နောက်ပိုင်းထပ်မဖြစ်အောင် နှာခေါင်းကို မကော်ပါနဲ့။ နှာရည်တွေကို ကြမ်းတမ်းစွာ မညစ်ပါနဲ့။ တစ်ခါတလေ နှာခေါင်း ခဏခဏ ပိတ်တတ်တာကိုလည်း ခံစားရတတ်ပါတယ်။

နို့ရည်ကြည်ထွက်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ၁၄ ပတ်ကျော်ရင် နို့ရည်ကြည်တွေ ထွက်လာပါပြီ။ ဒါဟာ ပုံမှန်ပါပဲ။ စိတ်ပူစရာ မလိုပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သွေးပါလာရင်တော့ ပုံမှန်မဟုတ်တော့ပါ။ ဆရာဝန်နဲ့ ချက်ချင်းပြဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

ဆီးခဏခဏသွားခြင်း

တစ်ခါတလေ ဆီးခဏခဏသွားမှ ကိုယ်ဝန်ရှိမှန်းသိတာလည်း ရှိပါတယ်။ တချို့မိခင်တွေဆို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ တစ်လျှောက်လုံး ဆီးခဏခဏ သွားပါတယ်။ လရင့်လာရင် ကလေးရဲ့ခေါင်းက ဆီးအိမ်ပေါ်မှာ ဖိနေတဲ့အတွက် ဆီးခဏခဏသွားတာ ပိုဆိုးလာပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

တကယ်လို့ ညဘက်တွေမှာပါ ဆီးခဏခဏသွားနေရင် ညနေပိုင်းတွေမှာ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီနဲ့ တခြားအချိုရည်တွေကို လုံးဝမသောက်ဘဲနဲ့ ရေကိုလည်း လျှော့နိုင်သလောက် လျှော့ပါ။ ဒါပေမယ့် မနက်ပိုင်းနဲ့ နေ့လည်ပိုင်းတွေမှာတော့ ရေများများသောက်ဖို့ လိုပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်လရင့်လာရင် တချို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေဟာ ဆီးသွားရင် ကိုယ်ကို ရှေ့ကိုနည်းနည်းကိုင်းပြီး ဆီးကုန်အောင် သွားရပါတယ်။ အဲလို သွားထားရင် ခဏလေးနဲ့ နောက်တစ်ခါ ဆီးထပ်မသွားရတော့ပါဘူး။

ဒါပေမယ့် ဆီးခဏခဏသွားပြီး ဆီးသွားရင် နာကျင်တယ်၊ ဆီးသွားလို့ မဝသလို ခံစားရတယ်၊ ဆီးထဲမှာ သွေးပါတယ်ဆိုရင် ဆီးလမ်းကြောင်းထဲ ပိုးဝင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေမှာ ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း (Urinary tract infection)ခဏခဏ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆီးကျဉ်၊ ဆီးအောင့်တာနဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသပါ။ နောက်ပြီး ရေများများ သောက်ပါ။ ဒါမှ ဆီးများများသွားပြီး ဆီးပူတာ ပျောက်နိုင်ပါတယ်။

တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေဟာ ချောင်းဆိုးရင်၊ ဒါမှမဟုတ် နှာချေရင်၊ ရယ်လိုက်ရင်၊ ႃတ်တရက်ထလိုက်ရင် ဆီးနည်းနည်း ထွက်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ တင်ပဆုံနဲ့ နောက်ပိုင်းမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေဟာ မွေးဖို့ပြင်ဆင်ထားလို့ နည်းနည်းလျော့နေ(relax)ပြီး ဆီးမထိန်းနိုင်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မွေးပြီးရင် အကုန်ပြန်ပြီး ပုံမှန်ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် အရမ်းကို ဒုက္ခပေးတယ်ဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်တွေ၊ Physiotherapist တွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်လို့ရပါတယ်။

လိပ်ခေါင်းရောဂါ(Piles)

လိပ်ခေါင်းဆိုတာဟာ တကယ်တော့ ဝမ်းသွားတဲ့နေရာနားမှာ ရှိတဲ့ သွေးပြန်ကြောတွေ ရောင်ပြီး ကြီးနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ လိပ်ခေါင်းထွက်တာဟာ ပိုဆိုးတတ်ပါတယ်။ ဟော်မုန်းတွေကြောင့် သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းပြီး သွေးကြောတွေ ပြေလျော့လာလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ လိပ်ခေါင်းရှိရင် တစ်ခါတစ်ရံ စအိုဝမှာ ယားတတ်ပါတယ်။ တချို့က နာကျင်

http://www.cherrythitsar.org

မှုကို ခံစားရပါတယ်။ တစ်ခါတလေ စအိုဝမှာ အလုံးလေးလို၊ အသားပိုလို စမ်းမိတတ်ပါတယ်။ လိပ်ခေါင်းရှိရင် ဝမ်းသွားတဲ့အခါ မဝသလို၊ ဒါမှမဟုတ် နာကျင်မှုကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်လို့ ဝမ်းညစ်မိရင် သွေးပါ ထွက် လာတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မွေးပြီးရင်တော့ ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ အကယ် လိပ်ခေါင်းရှိရင် အောက်ပါအတိုင်းလိုက်နာပါ။

- ❖ အမျှင်များများပါတဲ့ အစားအစာတွေကို စားပါ။ ဥပမာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံ၊ ဂျုံကြမ်းနဲ့လုပ်တဲ့ ပေါင်မုန့်တွေ များများစားပါ။ ရေကို များများသောက်ပါ။ အဲလိုလိုက်နာရင် ဝမ်းမချုပ်စေပါဘူး။ ဝမ်းချုပ် တာဟာ လိပ်ခေါင်းကို ပိုဆိုးစေပါတယ်။
- ❖ နေ့စဉ် ပေါ့ပါးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခု အမြဲယူပါ။ ဒါမှ သွေးလှည့်ပတ်မှု ပိုကောင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ❖ အကြာကြီးရပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ❖ အိပ်ရင် ခြေထောက်ဘက်ကို မြင့်အောင်လုပ်ပြီးအိပ်ပါ။
- ❖ တကယ်လို့ လိပ်ခေါင်းဟာ အပြင်မှာထွက်နေပြီး နေရခက်ရင် ရေခဲ အုပ်လို့ ရပါတယ်။
- ❖ ဒါမှမဟုတ် လက်ချောင်းကလေးမှာ ချောစေတဲ့အဆီ၊ ဥပမာ– ဂျယ်လီ တစ်ခုခုသုတ်ပြီး ပြန်ထည့်လို့ရပါတယ်။

အရေပြားနဲ့ ဆံပင်ပြောင်းလဲမှု

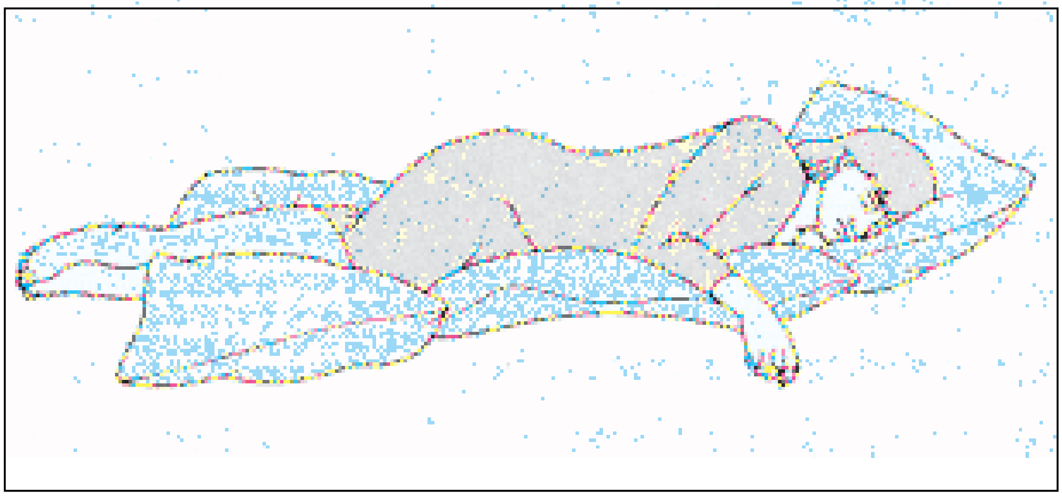
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ ဟော်မုန်းဓာတ်တွေ ပြောင်းလဲမှုကြောင့် အရေပြား အချို့နေရာတွေမှာ ပိုပြီး မည်းလာပါတယ်။ သိသာတာတွေကတော့ နို့သီးခေါင်း တစ်ဝိုက်မှာပါပဲ။ တစ်ခါတလေ လက်တွေ၊ ခြေထောက်တွေရဲ့ အရေပြားတွေဟာလည်း မည်းလာပါတယ်။ တချို့က အကွက်လိုက် မည်းတတ်ပါတယ်။ တခြားမွေးရာပါအမှတ်တို့၊ မှည့်ခြောက်တွေလည်း ပိုပြီး ထင်ရှား မည်းနက်လာပါတယ်။ ဗိုက်မှာဆိုရင်လည်း ချက်အောက် အလယ်တည့်တည့်မှာ အမည်းရောင်လိုင်းတစ်လိုင်း ပေါ်လာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလို မည်းနက်လာလို့ စိုးရိမ်စရာမရှိပါဘူး။ မွေးပြီးရင် ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

http://www.cherrythitsar.org

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ ဆံပင်ရှည်မြန်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ နောက်ပြီး ခေါင်းမှာ ဆီထွက်ပြီး ဆံပင်တွေ စေးကပ်နေတာတွေ့ရပါတယ်။ ကလေးမွေးပြီးသွားရင်တော့ ဆံပင်တွေ အများကြီးကျွတ်သွားတာ တွေ့ရပါမယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်တော့ ဆံပင်ကျွတ်သွားတာဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်က များပြားလာတဲ့ ဆံပင်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အိပ်မပျော်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ရင့်လာရင် ညဘက်မှာ ကောင်းကောင်း အိပ်လို့မပျော်တော့ပါဘူး။ တစ်ခါတလေ အိပ်ရတာ သက်သောင့်သက်သာမရှိဘဲ ပုံစံမကျ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါ ပုံစံကျလို့ အိပ်တော့မယ်ဆိုရင် ဆီးသွားချင် လာ



ပြန်ပါပြီ။ တချို့ကျတော့ အိပ်မက်ထဲမှာ ကလေးမွေးတာတို့၊ ဗိုက်နာတာတို့ အိပ်မက်မက်ပြီး လန့်နိုးလာတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကောင်းကောင်း အိပ်ပျော်အောင် ပေါ့ပါးတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေကို နေ့စဉ်လုပ်ပါ။ အိပ်ရင် စိတ်ကိုလျှော့ထားပြီး ဘာမှမစဉ်းစားဘဲ အိပ်ပါ။ အိပ်မပျော်တာ ရက်ဆက်လာရင် ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ပါ။

ဗိုက်ကြောပြတ်ခြင်း

တချို့ အမျိုးသမီးတွေမှာတော့ ဗိုက်ကြောမပြတ်ကြပါဘူး။ ဗိုက်ကြော

http://www.cherrythitsar.org

ပြတ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်ဝန်လရင့်လာရင် ဗိုက်ပေါ်ကအရေပြား တဖြည်းဖြည်း တင်းလာပြီး အပေါ်ယံအရေပြား ကွဲသွားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမအစမှာ ဗိုက်ကြောပြတ်တဲ့နေရာက ပန်းရောင်သန်းနေပေမယ့် နောက်ပိုင်းတော့ ဖြူသွားပါတယ်။ ဗိုက်ကြောပြတ်မပြတ်ဆိုတာ အရေပြားပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ ဝတဲ့လူတွေ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ၊ ကိုယ်အလေးချိန် အရမ်းတိုးလာတဲ့ လူတွေမှာ ပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အခုခေတ်မှာ ဗိုက်ကြောမပြတ်အောင် လိမ်းတဲ့ ဆေးတွေ၊ အဆီတွေ ပေါ်နေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သေသေချာချာ စမ်းသပ်ထားတာတွေ မရှိသေးပါဘူး။

ခြေလက်များ ဖောရောင်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ ခြေဖမိုး၊ ခြေချင်းဝတ်နဲ့ လက်ချောင်းကလေးတွေဟာ ရောင်လာတတ်ပါတယ်။ အများဆုံးကတော့ ခြေဖမိုးမှာ တွေ့ရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ပူတဲ့ရာသီမှာ အကြာကြီးရပ်နေရင် ညနေဘက်မှာ ခြေထောက်တွေ ဖောင်းနေတာကို တွေ့ရမယ်။ ဒါကြောင့်

- ❖ အကြာကြီး မရပ်ပါနဲ့။
- ❖ ဖိနပ်ကို ကျပ်တဲ့ဖိနပ်၊ မြင့်လွန်းတဲ့ဖိနပ်တွေ မစီးပါနဲ့။
- ❖ တတ်နိုင်သမျှ ခြေထောက်ကို အောက်ချမထားဘဲ ထိုင်ရင်လည်း ခြေထောက်တင်ပြီး ထိုင်ပါ။ တစ်နေ့ကို တစ်နာရီလောက် ခြေထောက်ကို နည်းနည်းမြှောက်ပြီး အနားယူပါ။
- ❖ ပေါ့ပါးတဲ့ ခြေထောက်လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို လုပ်ပေးပါ။

သွားနဲ့ သွားဖုံးရောဂါများ

သွားဖုံးမှသွေးယိုခြင်းဟာ ဘက်တီးရီးယား ပိုးမွှားကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ သွားဖုံးတွေရောင်နေပြီး သွားတိုက်တာ ကြမ်းရင်လည်း သွားဖုံးတွေက သွေးယိုနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ ဟော်မုန်း ပြောင်းလဲမှုကြောင့် သွားဖုံးမှာ သွေးလှည့်ပတ်မှု ပိုကောင်းပါတယ်။ သွားဖုံးမှာ သွေးယိုတတ်ရင် အောက်ပါအတိုင်း လိုက်နာပါ။

http://www.cherrythitsar.org

❖ သွားတိုက်ရာမှာ အထူးသတိထားပြီးတိုက်ပါ။ သွားတိုက်တံ ကောင်း ကောင်း မမာလွန်း၊ မပျော့လွန်းတဲ့ သွားတိုက်တံကိုသုံးပါ။ အချိန်ယူ ပြီး သွားတိုက်ပါ။
❖ အချိုရည်နဲ့ အချိုများတဲ့ အစားအစာတွေကိုစားခြင်းမှ ရှောင်ပါ။
❖ အစာစားပြီးတိုင်း ပလုပ်ကျင်းပါ။

အဖြူဆင်းခြင်း

ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်ကာလမှာ အမျိုးသမီးတိုင်းဟာ အဖြူဆင်းတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအဖြူဟာ ကြည်ကြည်နဲ့ အဖြူရောင်ဖြစ်ပါတယ်။ အနံ့မရှိရပါဘူး။ တကယ် လို့ ဆင်းတဲ့အဖြူဟာ အရောင်ရှိမယ်၊ အနံ့ရှိမယ်၊ ယားမယ်၊ နာမယ်ဆို ရင်တော့ ပိုးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အဖြူဆင်းတာပါ။ အရည်ကြည်နဲ့ အနံ့မရှိတဲ့ အဖြူဟာ အောက်ပိုင်းမှာ သွေးလှည့်ပတ်မှု များလာတဲ့အတွက် ထွက်လာတဲ့ သဘာဝအရည်ပါ။ ဘာမှ အန္တရာယ်မရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် နံ့တယ်၊ ယား လာတယ်ဆိုရင်တော့ ဆေးကုရပါမယ်။ တကယ်လို့ အရည်ကြည်ကြည်နဲ့ အများကြီး ဆင်းခဲ့လို့ရှိရင် ကိုယ်ဝန်ရင့်လာတဲ့အခါ ရေမြွှာပေါက်တာ ဖြစ် မှာစိုးလို့ ဆရာဝန်ကို ပြသသင့်ပါတယ်။

သွေးကြောထုံးခြင်း

သွေးကြောထုံးတယ်လို့ အလွယ်တကူခေါ်နေတာဟာ တကယ် သွေး ကြောထုံးသွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သွေးပြန်ကြောရောင်ပြီး၊ ကြီးပြီး သိသာ ထင်ရှားလာတာပါ။ အဓိကက ခြေထောက်၊ ဒူးနောက်ဘက်မှာ တွေ့ရတတ် ပါတယ်။ တချို့က မိန်းမကိုယ်မှာလည်း တွေ့ရပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်လရင့်လာ ရင် ထင်ရှားပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားတဲ့ သားအိမ်ဟာ သွေးပြန်ကြော တွေကို ဖိမိပြီး သွေးပြန်မှုနည်းတာကြောင့် ဖြစ်တာပါ။ မွေးပြီးရင် သက်သာ သွားပါလိမ့်မယ်။ အောက်ပါအတိုင်း လိုက်နာသင့်ပါတယ်။
❖ အချိန်အကြာကြီး ရပ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
❖ ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို အရမ်းကပ်ပြီး မထိုင်ပါနဲ့။

- ❖ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကိုယ်အလေးချိန် အလွန်အကျွံမတက်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။
- ❖ ဒူးခေါင်းမှာဖြစ်ရင် ဒူးစွပ် စွပ်ထားပါ။
- ❖ အိပ်ရင် ခြေရင်းဘက်ကိုမြှင့်ပြီး အိပ်ပါ။
- ❖ ခြေထောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို လုပ်ပါ။ နောက် သွေးလှည့်ပတ်မှုကောင်းစေတဲ့ ရေကူးခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းတို့ လုပ်နိုင်ပါတယ်။

မောပန်းနွမ်းနယ်မှု

ကိုယ်ဝန်ရှိစ လတွေမှာ မောပန်းတာတို့၊ နုံးနေတာတို့ အလွယ်တကူဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တစ်ခုတည်းသော အဖြေကတော့ အချိန်ရသလောက် အနားယူပါ။ နေ့လယ်မှာ နားပါ။ ထိုင်ရင်တောင် ခြေထောက်တင်ပြီးမှ ထိုင်ပါ။ မလိုအပ်တဲ့ အိမ်အလုပ်တွေကို လျှော့ပစ်ပါ။

မွေးကာနီးမှာလည်း မောပန်းမှုတွေ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင့်မှာ ကလေးငယ်၊ အချင်း၊ ရေမြွှာစတဲ့ အရင်ကထက်ပိုတဲ့ အလေးချိန်ကို သယ်ထားရလို့ပါပဲ။ အဓိကကတော့ အနားယူဖို့ပါပဲ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာဖြစ်တတ်တဲ့ အရေးကြီးသော ရောဂါများ

ကြီးထွားမှုနှေးကွေးသောကလေး

မိခင်ဟာ ဆေးလိပ်အများကြီးသောက်ခဲ့ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် သွေးပေါင်ချိန်တိုးခဲ့ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် သွေးအားနည်းနေရင် ကလေးဟာ ကြီးထွားသင့်သလောက်မကြီးထွားဘဲ အသက်နဲ့စာရင် သေးငယ်နေတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် မှန်မှန်အပ်ထားရင် ကလေးရဲ့တိုးတက်မှုကို အမြဲတမ်း မှတ်တမ်းထားတဲ့အတွက် ကလေးဟာ ပုံမှန်အတိုင်း မတိုးတက်ရင် လိုအပ်တဲ့ စစ်ဆေးစမ်းသပ်မှုတွေကို လုပ်လို့ရပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်လရင့်လာရင် ကလေးငယ်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို မှတ်လို့ရပါတယ်။ ကလေးငယ်ဟာ ပုံမှန်အတိုင်း မတိုးရင်၊ ဒါမှမဟုတ် အကြိမ်နည်းသွားရင်တော့ ဆရာဝန်ကို ချက်ချင်း ပြသသင့်

http://www.cherrythitsar.org

ပါတယ်။

သွေးတိုးခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် ကိုယ်ဝန်သွားပြတဲ့အခါတိုင်းမှာ မိခင်ရဲ့ သွေးပေါင်ချိန်ကို မှန်မှန်တိုင်းပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သွေးတက်နေခြင်းဟာ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်တဲ့ရောဂါဖြစ်ဖို့ အစပထမ ပြသခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ရောဂါဟာ တချို့မှာ သိပ်မဆိုးဘဲ၊ သိပ်ပြီး ပြနာမရှိဘဲ ပြီးဆုံးသွားတတ်ပါတယ်။ သတိမထားမိဘဲ ကုသမှုမခံယူရင်တော့ မိခင်ဟာတက်ပြီး ဦးနှောက်သွေးကြောပေါက်ခြင်း၊ အသက်ရှုရက်ပြီး အသက်ဆုံးရတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်မှန်မှန်ပြတာဟာ ဘယ်လောက်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ဟာလည်း ကောင်းစွာမကြီးထွားဘဲ တစ်ခါတစ်ရံ ဗိုက်ထဲမှာပဲ သေသွားတတ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်းဟာ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်လရင့်လာရင် ပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်ဝန်လနုတဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်ရင်တော့ ရောဂါဟာ ပိုပြီး ဆိုးရွားတတ်ပါတယ်။ တချို့ကျတော့ မွေးဖွားပြီးမှတက်တာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ကုသမှုအပိုင်းကျတော့ တချို့လူတွေဟာ အိမ်မှာအနားယူတာနဲ့ သက်သာသွားပြီး လိုအပ်တဲ့သူတွေကိုတော့ ဆေးရုံမှာ ကုသပါတယ်။ တချို့ကျတော့ ရောဂါအရမ်းဆိုးလွန်းလို့ ကလေးငယ်ကို မွေးထုတ်လိုက်ရတာမျိုး လည်းရှိပါတယ်။

သွေးဆင်းခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ဘယ်အချိန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် သွေးဆင်းရင် အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ ဆရာဝန်နဲ့ ချက်ချင်းပြသသင့်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ရှိစမှာ သွေးဆင်းရင် ကိုယ်ဝန်ပျက်ချင်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် ဥပြွန်မှာ သန္ဓေတည်တာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း အမျိုးသမီး တော်တော်များများဟာ ဘာမှ မဖြစ်ဘဲ မွေးသွားတာလည်း ရှိပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

၅ လနောက်ပိုင်းမှာ သွေးဆင်းရင်တော့ မွေးလမ်းကြောင်းရှေ့ အချင်းရောက်တာတို့၊ အချိန်မတိုင်ဘဲ အချင်းကွာတာတို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နှစ်မျိုးစလုံးဟာ သင့်အတွက်ရော၊ ကလေးအတွက်ပါ အသက်အန္တရာယ် ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ရင့်လာရင် သွေးဆင်းတာနဲ့ ဆရာဝန်ကို ချက်ချင်းပြသသင့်ပါတယ်။

ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုကြောင့် သားအိမ်ခေါင်းဝမှာ သွေးကြောတွေဟာကြီးထွားနေပါတယ်။ အဲဒါကိုထိခိုက်မိရင် အထူးသဖြင့် လိင်ဆက်ဆံပြီးတဲ့အခါမျိုးမှာ သွေးထွက်တတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့ မိန်းမကိုယ်မှာ ပိုးဝင်ရင်(vaginal infection)လည်း သွေးဆင်းတတ်ပါတယ်။

ဒါတွေကြောင့် သွေးဆင်းတာနဲ့ နည်းနည်း၊ များများ ဆရာဝန်ဆီအရင် ဆုံး သွားရောက် ပြသသင့်ပါတယ်။

တချို့မိခင်တွေက ဗိုက်နာတာနဲ့ သွေးနဲ့ချွဲရောတဲ့ ခေါင်းချွဲ(show) ဆင်းတတ်ပါတယ်။ အဲလိုဆင်းရင်လည်း မွေးခါနီးပြီမို့ ဆေးရုံသွားသင့်ပါတယ်။

အလွန်အမင်းယားယံခြင်း(severe itching)

တစ်ကိုယ်လုံး မခံမရပ်နိုင်အောင် ယားယံလာရင် အထူးသဖြင့် မွေးခါနီးကာလမှာဖြစ်ရင် obstetric cholestasis ဆိုတဲ့ ရှားပါးတဲ့ရောဂါဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီရောဂါဟာ အသည်းကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးငယ်မှာလည်း လမစေ့ဘဲ မွေးခြင်း၊ အသေမွေးခြင်းနဲ့ တခြားဆိုးရွားတဲ့ပြဿနာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မိခင်မှာလည်း မွေးဖွားရင် သွေးထွက်လွန်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မပေါ့ဆသင့်ဘဲ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်ပါတယ်။

အထူးမှာချင်တာကတော့ ုတ်တရက် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ရင် ဥပမာ ဝမ်းသွားခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ဗိုက်နာခြင်းနဲ့ အဖျားကြီးလာရင် ဆရာဝန်နဲ့ ချက်ချင်း သွားပြသင့်ပါတယ်။ အိမ်မှာတင် ဆေးမြီးတိုနဲ့ မကုသဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

အခန်း(၁၀)
ဗိုက်နာခြင်းနှင့် မွေးဖွားခြင်း

မွေးဖွားရက် နီးလာပြီဆိုတာနဲ့ ဗိုက်နာလာရင် ဆေးရုံသွားဖို့ ပစ္စည်းတွေကို အသင့်ပြင်ဆင် ထုပ်ပိုးထားသင့်ပါတယ်။ သွားခါနီးမှ ပြင်ဆင်ရင် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပါလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဆေးရုံသွားရင် ပါသင့်တဲ့ အဓိက ပစ္စည်းတွေ ဖြစ်တဲ့

အရေးကြီးဖုန်းနံပါတ်များ

ဗိုက်နာလာရင်ဆက်သွယ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့၊ အရေးကြီးတဲ့ ဖုန်းနံပါတ်တွေကို စာရင်းပြုစုပြီး တယ်လီဖုန်းအနီးမှာ၊ ဒါမှမဟုတ် ဆေးရုံသွားဖို့ပြင်ဆင်ထားတဲ့ အိတ်အပေါ်ယံမှာ ထင်ထားသင့်ပါတယ်။ မွေးမယ့်ဆေးရုံ၊ ဆရာဝန်၊ ကိုယ့်ရဲ့ခင်ပွန်း၊ မိဘ၊ TAXIဂိတ် စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်မှာ ကူညီမယ့်သူမရှိရင် အိမ်နီးနားချင်းတွေကို ကြိုတင် ပြောပြထားသင့်ပါတယ်။

ထမီအပို၊ အင်္ကျီအပို၊ အနီးပိတ်၊ ကလေး အင်္ကျီ၊ ရေဘူး၊ စောင် စသည် ဖြင့် အရေးကြီးတဲ့ပစ္စည်းတွေကို ထည့်ထားသင့်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ဆေးမှတ်တမ်းတွေ၊ ဓာတ်မှန်တွေ၊ ultrasound တွေကို အလွယ်တကူ မြင်သာတဲ့ နေရာမှာ ထားပါ။ နောက်တစ်ခုက ညဘက် အရေးပေါ် ဗိုက်နာလာရင် သွားဖို့လာဖို့ စီစဉ်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

မွေးခါနီး ဗိုက်နာတာ ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ

မိခင်လောင်းတွေ၊ အထူးသဖြင့် သားဦးမိခင်လောင်းတွေဟာ ဗိုက်နာတာကို ချက်ချင်း မသိကြပါဘူး။ တစ်ခါတလေ ဝမ်းသွားချင်လို့လား၊ လေ ထိုးလို့ ဗိုက်နာတာလား မကွဲပြားဘဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ တစ်လျှောက်လုံးမှာ သားအိမ်ထဲမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေဟာ ခဏခဏ ကျုံ့တတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် နာကျင်မှု မရှိပါဘူး။ ဗိုက်ပေါ်က စမ်းကြည့်ရင် သားအိမ်တစ်ခုလုံးဟာ တင်းပြီး မာလာတာ တွေ့ရပါတယ်။ မွေးခါနီးလို့ ဗိုက်နာလာရင်လည်း အဲလိုပဲ သားအိမ်တစ်ခုလုံးဟာ တင်းပြီး နာကျင်မှု ခံစားရပါတယ်။ ပြီးရင် တစ်ခါပျောက်သွားပါတယ်။ ဗိုက်နာကာစမှာ ၁၀ မိနစ်၊ ၁၅ မိနစ်ကြာမှ တစ်ခါနာပြီး၊ တစ်ခါနာရင်လည်း ၁၀ စက္ကန့်၊ ၁၅ စက္ကန့်လောက်သာ ကြာတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အနာစိတ်လာပြီး နာတဲ့အချိန်လည်း ကြာလာပါတယ်။ မွေးခါနီးလေ၊ ပိုနာလာလေလေ ဖြစ်ပါတယ်။

မွေးခါနီးရင် ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ တခြားလက္ခဏာတွေကတော့–

ခါးကိုက်ခြင်း

တစ်ခါတလေ တချို့မိခင်လောင်းတွေဟာ ဗိုက်မနာဘဲ ခါးကိုက်သလိုလို၊ ဆီးစပ်မှာ ကိုက်သလိုလို ခံစားရတတ်ပါတယ်။

ခေါင်းရွဲဆင်းခြင်း(Show)

တစ်ခါတလေ ဗိုက်မနာခင်၊ တချို့လည်း ဗိုက်နာလာပြီးမှ ခေါင်းရွဲ

http://www.cherrythitsar.org

ဆင်းတတ်ပါတယ်။ ခေါင်းချွဲဆိုတာ သွေးရောင်ရှိတဲ့ အချွဲအရည်တွေပါ။ တချို့ကျတော့ သွေးဆင်းလာတယ်လို့ ထင်တတ်ကြပါတယ်။ သားအိမ်ခေါင်း စပွင့်လာပြီဆိုတာနဲ့ ခေါင်းချွဲဆင်းလာတာပါ။ စိုးရိမ်စရာ မလိုပါဘူး။ မွေးခါနီးရင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ရေဆင်းခြင်း

တချို့ကျတော့ ဗိုက်မနာခင်၊ တချို့က ဗိုက်နာလာပြီးမှ ရေမွှာပေါက်ပြီး ရေဆင်းလာတတ်ပါတယ်။ ရေဆင်းလာရင် အရေးကြီးပါတယ်။ တစ်ခါတလေ လမစေ့သေးဘဲ ရေဆင်းရင် ရေနဲ့အတူ ချက်ကြိုးပါ ထွက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရေဆင်းလာရင် ဆေးရုံကိုသွားသင့်ပါတယ်။

ရှားရှားပါးပါး တချို့မိခင်တွေက ဗိုက်နာလာရင် အန်တတ်၊ ပျို့တတ်ကြပါတယ်။ တချို့ကျလည်း ဝမ်းသွားတတ်ပါတယ်။

မွေးဖွားခါနီးရင်

ကလေးငယ် မွေးခါနီးရင် ဗိုက်နာတာက ပထမဆုံးပါပဲ။ တချို့ မိခင်တွေက နာကျင်တာကို မခံနိုင်ပါဘူး။ တချို့ကျတော့ ကလေးမွေးရင် ဗိုက်နာတယ်ဆိုတာကို မသိကြပါဘူး။ မွေးခါနီးလေ ပိုနာလေ ဖြစ်ပါတယ်။ နာတာကို ခံနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

သားအိမ်ခေါင်းဟာ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်မှာ လုံးဝပိတ်နေပြီး မွေးခါနီးတာနဲ့

http://www.cherrythitsar.org

စပြီး ပွင့်လာပါတယ်။ အဲလိုပွင့်လာတာ ၁၀ စင်တီမီတာလောက်ရောက်မှ သားအိမ်ခေါင်း လုံးဝပွင့်သွားပြီလို့ခေါ်ပြီး ကလေးငယ် ထွက်လာနိုင်ပါတယ်။ သားအိမ်ခေါင်း လုံးဝပွင့်နိုင်ဖို့ကို သားဦးမိခင်တွေမှာ ၁၂ နာရီလောက် ကြာတတ်ပါတယ်။ ရှင်းအောင်ပြောရရင် ဗိုက်စနာတာကနေ မွေးဖွားတဲ့အထိ ၁၂ နာရီလောက် ကြာတတ်ပါတယ်။

ပထမအစပိုင်း အနာမစိတ်ခင်မှာ နားနားနေနေနဲ့ သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်အောင်နေပါ။ တချို့ကတော့ လမ်းလျှောက်နေရတာ ကြိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း တချို့အခြေအနေမျိုးမှာ လမ်းလျှောက်တာ မကောင်းပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဆရာမတွေကို မေးမြန်းပြီးမှသာ လမ်းလျှောက်ပါ။

နောက်ပိုင်း သားအိမ်ခေါင်းပွင့်လာပြီး အနာစိတ်လာရင်တော့ အိပ်ရာထဲမှာပဲ ဘေးစောင်းလှဲနေသင့်ပါတယ်။ ပက်လက်အိပ်ဖို့ မသင့်တော်ပါဘူး။ ပက်လက်အိပ်ရင် ကလေးဆီကို သွေးရောက်တာ နည်းသွားနိုင်ပါတယ်။

တချို့မိခင်တွေက နာကျင်တာကို လုံးဝ မခံနိုင်တဲ့သူတွေ ရှိပါတယ်။ အခုနောက်ပိုင်း မနာမကျင်ဘဲ ကလေးမွေးအောင်(painless labour)လုပ်နိုင်လာပါပြီ။ ဒါပေမယ့်လည်း ခေတ်မီတဲ့ ဆေးရုံတချို့မှာသာ ရရှိနိုင်ပါသေးတယ်။

ပထမ ဗိုက်နာခါစမှာ သားအိမ်ပွင့်တာ ကြာနိုင်ပေမယ့် နောက်ပိုင်းကျရင် ပိုမြန်မြန်ပွင့်လာပါတယ်။ သားအိမ် လုံးဝပွင့်ပြီဆိုတာနဲ့အတူ မိခင်မှာ ညစ်ချင်တဲ့စိတ် ပေါ်လာပါတယ်။ အဲဒါဆိုရင် မွေးခန်းထဲကိုပြောင်းပြီး မွေးဖွားပါတယ်။ တချို့မိခင်တွေမှာ ကလေးကြောင့်လည်းကောင်း၊ မိခင်ကြောင့်လည်းကောင်း ကူညီပြီးမွေးပေးဖို့ လိုပါတယ်။ အဲလိုအခါမျိုးမှာ ညှပ်ဆွဲမွေးခြင်း၊ လေစုပ်မွေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ကြပါတယ်။ အဲဒါတွေဟာ ကြောက်စရာမဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးအတွက်၊ မိခင်အတွက် ပိုကောင်းအောင် ပြုလုပ်ကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အန္တရာယ်ရှိရင် မလုပ်ကြပါဘူး။

ဗိုက်ခွဲမွေးခြင်း

တချို့မိခင်တွေဟာ မိခင်ရဲ့ညပိုးကျဉ်းခြင်း၊ ကလေးငယ်ရဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်

http://www.cherrythitsar.org

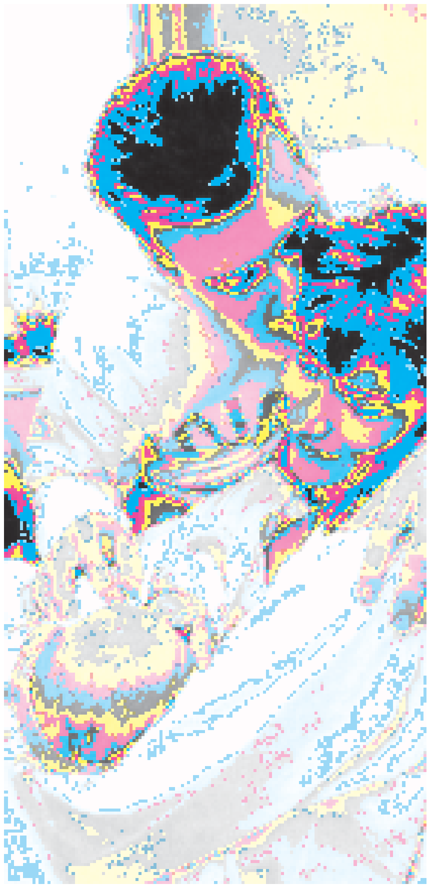
အနေအထား မမှန်ခြင်း၊ အချင်းရှေ့ရောက်ခြင်း စတဲ့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မွေးလမ်းကြောင်းမှ မွေးလို့မရဘဲ ဗိုက်ခွဲပြီး ကလေးငယ်ကို မွေးဖွားကြပါတယ်။ တချို့အကြောင်းတွေက ဗိုက်မနာခင် ပေါ်လာတဲ့အကြောင်းဆိုရင် ကြိုတင် ရက်သတ်မှတ်ပြီး ခွဲစိတ်ကြပါတယ်။

တချို့ကျတော့လည်း ဗိုက်နာလာပြီး ကလေးငယ်မမွေးနိုင်မှသာ ခွဲစိတ်ဖို့ အကြောင်းပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် မိခင်က ကိုယ်ဝန်ဆိပ် အရမ်းတက်နေလို့ စသဖြင့် အရေးပေါ်ခွဲစိတ်ဖို့ လိုအပ်လာတတ်ကြပါတယ်။

အဲဒီလို လိုအပ်ရင် ဆရာဝန်တွေက လူနာတွေနားလည်အောင် ရှင်းပြပါလိမ့်မယ်။ မရှင်းတာရှိရင်လည်း မေးနိုင်ပါတယ်။ ဗိုက်ခွဲပြီး ကလေးမွေးတာဟာ ကြောက်စရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဟိုးအရင်ခေတ်ကလို အန္တရာယ်လည်း အရမ်း မများပါဘူး။ ခွဲစိတ်ပြီးရင်လည်း စိတ်ပူစရာမလိုပါဘူး။ ပထမ နှစ်ရက်၊ သုံးရက်လောက်ပဲ နာကျင်မှုရှိပြီး နောက်ပိုင်းမှာ သက်သာသွားပါလိမ့်မယ်။ နို့တိုက်တာလည်း ဟိုးမွေးတဲ့ မိခင်တွေနဲ့ အတူတူပါပဲ။

တင်ပဆုံဖွား

တကယ်လို့ ကလေးငယ်ရဲ့ တင်ပဆုံနဲ့ ခြေထောက်တွေက အရင်မွေး



ခဲ့ရင် တင်ပဆုံဖွားလို့ ပြောကြပါတယ်။ အဲဒီလိုမျိုး ကလေးငယ်တွေ မွေးဖွားရာမှာ ပိုပြီး ဂရုစိုက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တင်ပဆုံနဲ့ ဖြစ်နေပြီဆိုရင်တော့ ဆေးရုံမှာ သေသေချာချာအပ်ပြီး မွေးဖွားသင့်ပါတယ်။

အမြွှာ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ဟာ အမြွှာကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားခဲ့ရင်တော့ ဆေးရုံမှာ မွေးတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်ကလည်း ဆေးရုံမှာပဲ ဗိုက်အပ်သင့်ပါတယ်။ နောက်ပြီး အမြွှာကိုယ်ဝန်တွေဟာ အချိန်စောပြီး မွေးဖွားတတ်ပါတယ်။ ရေမြွှာစောပြီး ပေါက်တတ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မိခင်ရဲ့သားအိမ်ဟာ ကလေးငယ် နှစ်ယောက်ကြောင့် ပိုကြီးနေပြီး ပိုဆွဲဆန့်ထားသလို ဖြစ်နေလို့ပါ။ အဲလို ရေမြွှာပေါက်ပြီး ဗိုက်နာလာပြီဆိုတာနဲ့ ဆေးရုံကို အမြန်ဆုံး တက်သင့်ပါတယ်။

အခန်း(၁၁)
ပုံမှန်မဟုတ်သော ကိုယ်ဝန်များ

အောင်မြင်ပြီး သားလောင်း (embryo)ကလေးဟာ သားအိမ်ထဲကို ကောင်းစွာ မဆင်းနိုင်ဘဲ ဥပြွန်ထဲမှာပဲ ဆက်လက်ကြီးထွားလာမယ်ဆိုရင် အဲဒါကို ဥပြွန်မှာသန္ဓေတည်တယ် (ectopic pregnancy) လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်းတိုင်း ပျော်ရွှင်စွာနဲ့ ကလေးကို မွေးဖွားနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့သော ကိုယ်ဝန်တွေဟာ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတာတို့၊ ကလေးငယ် ဆုံးသွားတာတို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်ဝန်ဟာ မျှော်လင့်ထားသလို ဖြစ်မလာရင် ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အထောက်အကူတွေလိုပြီး သိသင့်တဲ့ အချက်အလက်တွေကို ကောင်းစွာသိထားဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

သားဥပြွန်တွင် သန္ဓေတည်ခြင်း(Ectopic pregnancy)

ရှေ့အခန်းမှာ ဖော်ပြထားခဲ့သလိုပါပဲ၊ အမျိုးသမီးရဲ့ သားဥနဲ့ အမျိုးသားရဲ့ သုက်ပိုးဟာ သားဥပြွန်(Fallopian tube)ထဲမှာတွေ့ပြီး သားဥအောင်မြင် (Fertilization) ပါတယ်။ အဲဒီ အောင်မြင်ပြီးသား ကလာပ်စည်းအစု ကလေးဟာ ဥပြွန်တစ်လျှောက် သားအိမ်ထဲကို တဖြည်းဖြည်း ရွေ့လာပြီး သားအိမ်ထဲမှာ တွယ်ကပ်ကာ အဆင့်ဆင့် ကြီးထွားလာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ အောင်မြင်ပြီး သားလောင်း(embryo)ကလေးဟာ သားအိမ်ထဲကို ကောင်းစွာမဆင်းနိုင်ဘဲ ဥပြွန်ထဲမှာပဲ ဆက်လက်ကြီးထွားလာမယ်

ဆိုရင် အဲဒါကို ဥပြွန်မှာ သန္ဓေတည်တယ်(ectopic pregnancy)လို့ ခေါ် ပါတယ်။ သားဥပြွန်ဟာ သားအိမ်လောက်မကျယ်ဘဲ နေရာကျဉ်းနေတာ ကြောင့် သန္ဓေသားကလေး နည်းနည်းကြီးလာတာနဲ့ ဥပြွန်ဟာ ပေါက်ထွက် သွားနိုင်ပါတယ်။ အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါတယ်။

သတိထားရမယ့် လက္ခဏာတွေကတော့ သွေးပေါ်ရက် နည်းနည်းကျော် တာနဲ့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဓိကကတော့ ဗိုက်အရမ်းအောင့်လာတာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဗိုက်ဟာ ဆီးစပ်၊ သို့မဟုတ် ဘေးဘက်တစ်ဖက်ဖက်မှာ အရမ်း နာ ကျင်လာပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ မူးခနဲ၊ မိုက်ခနဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တချို့ ကျတော့ သွေးဆင်းတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အများကြီးမဟုတ်ပါဘူး။ နည်းနည်းပါ။ တစ်ခါတလေ အညိုပုပ်ရောင် ဆင်းတတ်ပါတယ်။ ဆေးကို အချိန်မီရောက်ပါမှ လိုအပ်တဲ့ အရေးပေါ်ကုသမှုတွေပေးနိုင်မှ အသက် အန္တရာယ်ကို စိတ်ချရပါမယ်။ ဒါကြောင့် အထက်က လက္ခဏာတွေရှိတာ နဲ့ အချိန်မဆိုင်းဘဲ ဆရာဝန်ကို ချက်ချင်း ပြသသင့်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း(Miscarriage)

တကယ်လို့ ကိုယ်ဝန်ဟာ ၆ လမပြည့်ခင်မှာ အဆုံးသတ်သွားရင် ကိုယ် ဝန်ပျက်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ပျက်တာဟာ ပထမ ၃ လမှာ အများဆုံး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လေ့လာချက်တွေအရ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၆ ယောက်မှာ ၁ ယောက်တော့ ကိုယ်ဝန်ပျက်တတ်ပါတယ်။ ပထမ ၃ လမှာ ကိုယ်ဝန်ပျက်တာဟာ အဓိကကတော့ ကလေးငယ်ရဲ့ ချို့ယွင်းချက်ကြောင့် ပျက်တာ များပါတယ်။ နောက်ပိုင်းကာလမှာ ကိုယ်ဝန်ပျက်တာကတော့ အချင်း ကောင်းကောင်းအလုပ် မလုပ်နိုင်လို့၊ ဒါမှမဟုတ် မိခင်ရဲ့ သားအိမ်ခေါင်း မလုံဘဲ အစောကြီးပွင့်သွားလို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ရှိစ အစောပိုင်းကာလမှာ ကိုယ်ဝန်ပျက်ရင် သွေးပေါ်သလိုပဲ သွေးပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ဗိုက်အောင့်၊ ခါးနာတတ်တာ ရှိ ပါတယ်။ နောက်ပိုင်း ကိုယ်ဝန်နည်းနည်းရင့်မှပျက်ရင် သွေးဆင်းတာ များ တတ်ပါတယ်။ ဗိုက်နာရင်လည်း တစ်ခါတလေ ကလေးမွေးဖို့ဗိုက်နာသလို

http://www.cherrythitsar.org

နာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်မှာ သွေးဆင်းရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ဗိုက်အောင့်ရင် ကိုယ်ဝန်အပ်ထားတဲ့ ဆရာဝန်၊ သားဖွားဆရာမဆီမှာ ချက်ချင်း ပြသသင့်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာတော့ သွေးနည်းနည်းဆင်းတာ သူ့ဘာသာ ရပ်သွားပြီး ကိုယ်ဝန်ဟာ ပုံမှန်အတိုင်း ဆက်လက် ကြီးထွားသွားတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်ဝန် တကယ်ပျက်တော့မယ်ဆိုရင် ဘာနဲ့မှ တားလို့ မရပါဘူး။

တကယ်လို့သာ ကိုယ်ဝန်ပျက်သွားရင် သားအိမ်ခြစ်ပစ်ဖို့ လိုအပ်ရင် လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။ လအနည်းငယ်နုချိန်မှာ ပျက်သွားခဲ့ရင် တချို့က အကုန်အစင် ပျက်ကျသွားလို့ သားအိမ်ခြစ်စရာ မလိုပါဘူး။ လနည်းနည်းရင့်ရင် တစ်ခါတစ်ရံ သားအိမ်အတွင်းမှာ Products of Conceptionလို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ဝန်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အပိုင်းအစတွေ ကျန်ရစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သားအိမ်ကို သန့်ရှင်းသွားအောင် သားအိမ်ခြစ်ကြတာပါ။ သားအိမ်ခြစ်တာဟာ ကြောက်စရာမလိုပါဘူး။ မေ့ဆေး၊ ဒါမှမဟုတ် ထုံဆေးပေးပြီး ပြုလုပ်တာပါ။ ဘာမှ နာကျင်မှုမရှိပါဘူး။

ကိုယ်ဝန် တစ်ခါပျက်သွားပေမယ့်လည်း နောက်ထပ်ကိုယ်ဝန်ရဖို့ မခဲယဉ်းပါဘူး။ ကိုယ်ဝန် သုံးခါလောက် ပျက်ပြီးရင်တောင် ကိုယ်ဝန်ထပ်ရဖို့ အခွင့်အရေးတွေ အများကြီးရှိပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်ဝန်သုံးခါနဲ့ အထက် ပျက်တယ်ဆိုရင်တော့ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုတွေလုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ပျက်သွားရင် စိတ်ပျက်သွားတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ စိတ်ဆိုး၊ ဒေါသထွက်လာသလို၊ တစ်ခါတလေတော့လည်း ကိုယ့်ဘာသာ အပြစ်တင် တတ်လာပါတယ်။ တချို့ကတော့လည်း ဘာမှားနေလို့လဲ၊ သိချင်လာတတ်ကြပါတယ်။ တချို့ကျတော့ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတာဟာ လိင်ဆက်ဆံမှုကြောင့်လို့ ထင်နေကြပါတယ်။ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်တော့ ဘာကြောင့်ပဲ ကိုယ်ဝန်ပျက်ပျက် တစ်ယောက်တည်းရဲ့ အပြစ်တွေကြောင့် ဖြစ်တာကတော့ အလွန် ရှားပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ပျက်သွားရင် တစ်ခုခုဆုံးရှုံးသွားသလို ခံစားရမှာပါပဲ။ ဝမ်းနည်းမှုတွေက လွတ်မြောက်အောင် အချိန်တော့ ယူရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အထူး

http://www.cherrythitsar.org

သဖြင့် ကိုယ်ဝန်လရင့်မှပျက်တဲ့ မိခင်တွေဆိုရင် ပိုပြီး ခံစားရမှာပါ။ အဲဒီအချိန်မျိုးမှာ တစ်ယောက်တည်းမနေပါနဲ့။ ခင်ပွန်းသည်၊ မိဘဆွေမျိုးတွေနဲ့ ဝိုင်းဖွဲ့ပြီး နေပါ။ ကိုယ့်မှာ ခံစားနေရတာတွေကို သူတို့ကို ဖွင့်ပြောပြပြီး မျှဝေခံစားပါ။

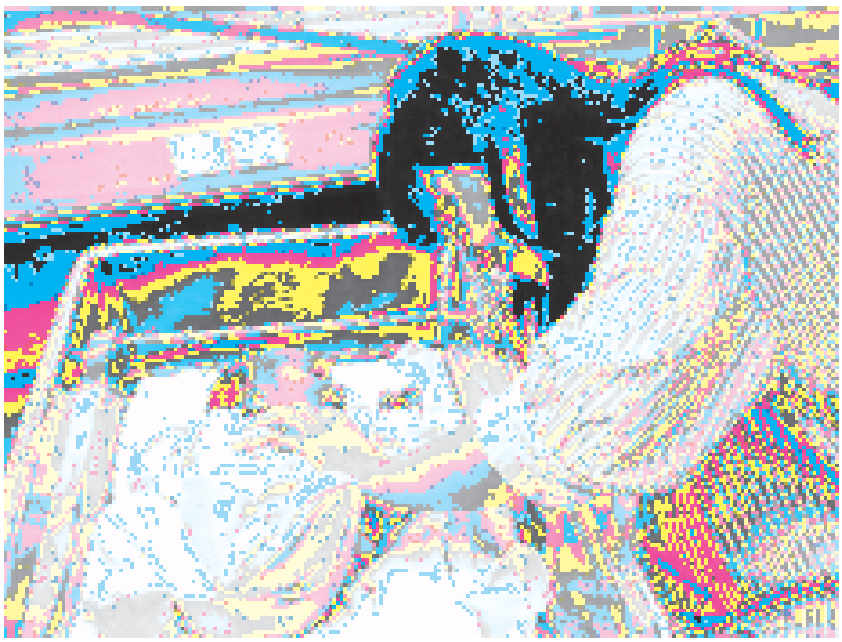
ကလေးငယ်ဆုံးရှုံးခြင်း

အလွန်တိုးတက်တဲ့၊ အလွန်ခေတ်မီတဲ့ အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှာတောင် တစ်နှစ်၊ တစ်နှစ်ကို ကလေးငယ် ၄၀၀၀ လောက်ဟာ အသေမွေးကြပါတယ်။ မွေးပြီးရင် သေတဲ့ကလေးဟာလည်း အဲဒီအရေအတွက်လောက်ပဲ ရှိပါသတဲ့။ တစ်ခါတလေ ဘာကြောင့် အသေမွေးသလဲ၊ ဘာကြောင့် မွေးပြီးတာနဲ့ သေ သွားသလဲဆိုတာ အကြောင်းရှာမတွေ့ကြပါဘူး။

တကယ်လို့များ ကလေးငယ်ဟာ အသက်မပါဘဲ မွေးခဲ့မယ်ဆိုရင်၊ ဒါမှ မဟုတ် မွေးပြီးတာနဲ့ သေဆုံးခဲ့မယ်ဆိုရင် ဆိုးဆိုးဝါးဝါးကို ထိခိုက်ခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အဲလိုဖြစ်ခဲ့ပြီဆိုရင်လည်း ဘာမှ ပြန်လည်ပြု ပြင်လို့ မရတော့ပါဘူး။ ဒါကို သတိရှိရှိနဲ့ လက်ခံရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ပထမဆုံး မေးသင့်တဲ့မေးခွန်းကတော့ ဘာဖြစ်လို့ အဲဒီလိုဖြစ်ရသလဲဆိုတာပါပဲ။ ဆရာဝန်တွေ၊ ဆရာမတွေက ချက်ချင်း အဖြေပေးနိုင်ချင်မှ ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ကလေးငယ်ကို post mortem ရင်ခွဲစစ်ဆေးခြင်းဟာ အဖြေရှာတွေ့ဖို့ အကူအညီ ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း တစ်ခါတလေတော့ ဘာအဖြေမှ မပေးနိုင်တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေက ဖြစ်နိုင်တာတွေ အချိန်ယူပြီး ရှင်းပြပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ ရှင်းမပြခဲ့ရင် ရှင်းပြပေးဖို့ တောင်းဆိုသင့်ပါတယ်။ ပြီးတော့ သင့်ရဲ့ ခံစားချက်တွေကို တခြားမိခင်တွေ၊ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်ဆုံးရှုံးဖူးတဲ့ မိခင်တွေနဲ့ ဖလှယ်သင့်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ခင်ပွန်းသည်နဲ့ မိသားစုတွေလည်း ပူဆွေးနေပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် မိခင်ရဲ့ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုက ပိုပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် မိသားစုဝင်တွေက နားလည်စွာနဲ့ မိခင်ကို ဖေးမကူညီသင့်ပါတယ်။

အခန်း(၁၂)
မွေးပြီးခါစ ရက်များ



မွေးပြီးစ ပထမရက်တွေဟာ သင်နဲ့ သင့်ကလေးငယ်တို့ တစ်ဦးနဲ့ တစ် ဦး သိရှိအောင် ကြိုးစားနေတဲ့အချိန်ပါ။ သင့်ကလေးငယ်ကို နားလည်နိုင်ဖို့ အထူးတလည် ကြိုးစားနေဖို့ မလိုပါဘူး။ တတ်နိုင်သရွေ့ သူနဲ့ နီးနီးကပ် ကပ်နေ့နဲ့ လုံလောက်ပါတယ်။ မိခင်သာမကပါဘူး။ ဖခင်ပါ ကလေးငယ် နဲ့ ရင်းနှီးအောင် အနီးကပ်နေသင့်ပါတယ်။

မိခင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ မွေးပြီးခါစမှာ မောပန်းနွမ်းနယ်မှုတွေ ခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပြည့်ပြည့်ဝဝ အနားယူဖို့တော့ လိုပါလိမ့်မယ်။ တချို့မိခင်တွေမှာ လမ်းလျှောက်ရတာ၊ လှုပ်ရှားရတာနဲ့တင် မောလွယ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ချုပ်ရိုးရှိရင် နာကျင်မှုကြောင့် လှုပ်ရမှာကြောက်တာတို့၊ အိမ်သာတက်ရမှာ ကြောက်တာတို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

နောက်တစ်ခုက မွေးပြီးတာနဲ့ ရင်သားတွေက စတင်းလာပါတယ်။ အဲဒီ အချိန်မှာ နေရခက်ပြီး၊ နာကျင်မှု ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သုံး ရက်မြောက်နေ့မှာ နို့တွေ လှိုင်လှိုင်ထွက်လာပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ နို့တိုက် တာ နည်းရင် နို့ဟာတင်းပြီး နာလာပါတယ်။ ကလေးငယ်ကို ခဏခဏ တိုက်ပေးရင် သက်သာသွားပါလိမ့်မယ်။ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် မိခင်နို့ မတိုက်ရတဲ့ မိခင်တွေဟာ ပိုပြီးတော့ နာကျင်မှု ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မွေးပြီး ၃ ရက်၊ ၄ ရက်လောက်မှာ ပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အတွင်းခံဘရာစီယာ တင်းတင်းဝတ်ပါ။ တတ်ကျွမ်း နားလည်တဲ့သူနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ကုသ သင့်ပါတယ်။

မိခင်အများစု၊ အထူးသဖြင့် သားဦးမိခင်တွေဟာ ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်လှုပ် ရှားမှုတွေနဲ့ ပြည့်နေပေမယ့်လည်း တချို့မိခင်တွေကတော့ စိတ်ညစ်တာ တို့၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကလေးအများ ကြီး မွေးပြီး အိမ်မှာလည်း အဆင်မပြေ၊ ကူညီမယ့်သူလည်း မရှိတဲ့အခါမျိုး မှာ ပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။

တချို့ကျတော့လည်း မွေးဖွားရာမှာ ခက်ခဲပြီး စိတ်ပူပန်မှုတွေ ဖြစ်လာ ရင်လည်း စိတ်အားငယ်တတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး မွေးဖွားပြီးကာလမှာ ဟော်မုန်းဓာတ် အပြောင်းအလဲကလည်းရှိတော့ ဝမ်းနည်း၊ အားငယ်လာ တတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သုံးရက်မြောက်နေ့ကစပြီး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်တွေမှာ ခင်ပွန်းသည်၊ မိသားစုနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အထောက်အပံ့ အားပေးမှုတွေ အများကြီး လိုအပ်ပါတယ်။

ဆေးရုံမှာ ဘယ်လောက်ထိ နေရမလဲ

ဆေးရုံပေါ်မှာ မွေးပြီး ဆက်နေရတာဟာ မွေးဖွားတဲ့ပုံစံအပေါ်မှာ မူ တည်ပါတယ်။ ခွဲစိတ်မွေးဖွားခဲ့ရင်၊ ချုပိုးဖြေပြီး စိတ်ချရရင် ပေးဆင်းပါ တယ်။ ပုံမှန်မွေးဖွားရင်တော့ ၂ ရက်၊ ၃ ရက် လောက်ဆိုရင် ဆင်းလို့ရပါ တယ်။ ဆေးရုံမှာရှိစဉ်ကာလအတွင်းမှာ မိခင်ရဲ့ အခြေအနေ၊ ကလေးရဲ့ အခြေအနေ တွေကို ဆရာဝန်တွေက နေ့စဉ်စောင့်ကြည့်ပြီး စိတ်ချရပြီ၊

http://www.cherrythitsar.org

နို့တိုက်တာက လည်း စနစ်တကျ ရှိပြီ ဆိုရင် ဆင်းလို့ ရပါတယ်။ ဆေးရုံက ဆင်း ဖို့ ကို အလောတကြီး မလုပ်သင့်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် တချို့ မိခင်တွေဟာ ဆေးရုံမှာ အိပ်မပျော်တာတို့၊ မနေတတ်တာတို့ ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒါမျိုးဆိုရင် သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်တွေနဲ့ သေသေချာချာဆွေးနွေးပြီး ပြန်လို့ရပါတယ်။ သေချာဖို့တစ်ခုကတော့ သင့်ရဲ့ အိမ်မှာ သင့်ခင်ပွန်းသည်၊ ဒါမှမဟုတ် တခြား တစ်ယောက်ယောက်ဟာ သင့်ရဲ့ အိမ်မှုကိစ္စတွေနဲ့ ချက်ပြုတ်ရေးတွေမှာ ကူညီ ဖို့ အဆင်သင့်ရှိနေရပါမယ်။ သင်ကတော့ အိမ်မှုကိစ္စတွေ အားလုံးကိုလုပ်ဖို့ မသင့်တော်ပါဘူး။

ချုပ်ရိုးကို ဘယ်လိုဂရုစိုက်ရမလဲ

မွေးဖွားစဉ်က မွေးလမ်းကြောင်းကို ခွဲထားပြီး ပြန်ချုပ်ထားတဲ့ ချုပိုး ရှိခဲ့ရင်တော့ ဂရုစိုက်ဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။ အိမ်သာဝင်ပြီး၊ ရေချိုးပြီးရင် ချုပိုးကို ခြောက်ခြောက်သွေ့သွေ့နဲ့ သန့်ရှင်းအောင် ထားရပါမယ်။ တကယ်လို့ အရမ်းနာပြီး နေရထိုင်ရ အဆင်မပြေရင်တော့ ဆရာဝန်၊ ဆရာမတွေကို ပြသ တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။ ပထမဆုံးရက်တွေမှာ ဆီးသွားရင် နာကျင်တဲ့ အတွက် ဆီးသွားရမှာ ကြောက်နေတတ်ပါတယ်။ အဲလို ဆီးသွားရမှာ ကြောက်လို့ ဆီးမသွားဘဲနေရင်းနဲ့ ဆီးချုပ်ပြီး အရမ်းတင်းလာရင် ဆီး သွားလို့မရဘဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ချုပိုးက အရမ်းနာရင် ရေဇလုံထဲမှာ ရေနွေးနွေးထည့်ထားပြီး ချုပိုးကို ရေထဲစိမ်ပြီးမှ ရေထဲကို ဆီးသွားပါ။ ဆီးဟာ ရေနဲ့ရောပြီး နာကျင်တာ လျော့သွားပါတယ်။ နောက်တစ်နည်းက

http://www.cherrythitsar.org

ရေများများသောက်ပြီး ဆီးများများသွားရင် အနာကို မထိစေပါဘူး။

နောက်တစ်ခုက မီးတွင်းကာလမှာ ဝမ်းမချုပ်ပါစေနဲ့။ လတ်ဆတ်ပြီး အရည်ရွှမ်းတဲ့ အသီးအနှံ၊ အရွက်တွေ များများစားပါ။ ရေများများသောက်ပါ။ ဒါဆိုရင် ဝမ်းမချုပ်ဘဲ ဝမ်းပျော့ပျော့ သွားပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ ဝမ်းချုပ်ခဲ့ရင် ဝမ်းသွားရင် အားစိုက်ရတဲ့အတွက် ချုပ်ရိုးတွေ ပြုတ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ချုပ်ရိုးမကောင်းဘဲ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝမ်းမချုပ်ပါစေနဲ့။ အိမ်သာထဲမှာ အကြာကြီးလည်း မထိုင်ပါနဲ့။

နောက်တစ်ခုက ချုပ်ရိုးဖြုတ်ဖို့ ကိစပါ။ တချို့တွေက ချုပ်ရိုးပြေပြီးမှ ဆေးက ဆင်းကြပါတယ်။ တကယ်လို့ ချုပ်ရိုးမဖြုတ်ခင် ဆင်းခဲ့ရရင်လည်း ဆေးက ဘယ်နေ့မှာ ဖြုတ်ရမယ်ဆိုတာ မှာလိုက်ပါတယ်။ အဲဒါဆိုရင် ဂု စိုက်ပြီး နီးစပ်ရာဆေးခန်း၊ ဆရာမတွေဆီမှာ ဖြုတ်ရပါမယ်။ တကယ်လို့ ချုပ်ရိုးကိုမဖြုတ်ဘဲ ရက်အတော်ကြာထားခဲ့ရင် အနာဖြစ်နိုင်ပြီး အသားတွေ ဆွေးသွားနိုင်ပါတယ်။ ချုပ်ရိုးမဖြုတ်ရတဲ့ ကြိုးနဲ့ချုပ်ရင်တော့ ချုပ်ရိုးဖြုတ်စရာ မလိုပါဘူး။

လိပ်ခေါင်းရှိခဲ့ရင်

တကယ်လို့ သင့်မှာ လိပ်ခေါင်းရှိခဲ့ရင် မွေးပြီးတဲ့အခါမှာ ပိုပြီးဆိုးလာနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရက်အနည်းငယ်အတွင်းမှာ ပြန်ပြီး လျော့သွားတတ်ပါတယ်။ အဓိကကတော့ အထက်မှာဖော်ပြထားတဲ့အတိုင်း ဝမ်းချုပ်မခံဘဲ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံ၊ အမျှင်များများပါတဲ့ အစာတွေ များများစားပြီး ဝမ်းပျော့ပျော့ မှန်မှန်သွားအောင် ဂုစိုက်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တချို့လိပ်ခေါင်းတွေဟာ ပြန်လျော့မသွားဘဲ အပြင်ဘက်မှာ ဆက်ရှိနေရင်တော့ ဆရာဝန်တွေနဲ့ ပြသကုသသင့်ပါတယ်။

မွေးပြီးကာလ သွေးဆင်းခြင်း

မွေးဖွားပြီးရင် ပထမ ၄၊ ၅ ရက်အတွင်းမှာ သွေးနည်းနည်း ဆင်းတတ်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာဆင်းတဲ့အရည်ဟာ အဝါရောင်ဘက်ကို ပြောင်းသွား

http://www.cherrythitsar.org

ပြီး အဲဒီနောက်မှာတော့ အဖြူရောင် အရည်ကြည်တွေ ဆင်းတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ရောဂါတစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။ သားအိမ်ပြန်ကျုံ့ပြီး အချင်းကွာထားတဲ့ နေရာကနေပြီး အနာကျက်တဲ့သဘောမျိုးနဲ့ ဆင်းတတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ဆင်းတဲ့အရည်တွေဟာ အနံ့ရှိရင်၊ ဆိုးဝါးတဲ့အနံ့(foulsmelling) ဖြစ်နေရင်တော့ တစ်ခုခုမှားနေပါပြီ။ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသဖို့၊ ဆေးကုသဖို့ လိုပါ လိမ့်မယ်။ အများအားဖြင့်တော့ မွေးပြီးကာလ မီးတွင်းမှာ ဆင်းတတ်ပြီး နောက်ပိုင်းမှာတော့ မဆင်းကြတော့ပါဘူး။ တကယ်လို့ သွေးဆင်းတာဟာ အတုံးအခဲတွေ ပါမယ်၊ များမယ်ဆိုရင်တော့ ဆေးရုံမှာပြသဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

နို့တိုက်နေတဲ့ မိခင်တွေကတော့ ပုံမှန် ရာသီပြန်လာတာ နောက်ကျတတ်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် နို့တိုက်နေရင် ရာသီမပေါ်တတ်ကြပါဘူး။ တချို့လည်း မီးတွင်းပြီးလို့ တစ်လခွဲလောက်ကြာရင် ပြန်ပေါ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကြုံလို့ပြောချင်တာကတော့ နို့တိုက်လို့ ရာသီမပေါ်လို့ ကလေးမရနိုင်ဘူးဆိုတာ ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း တချို့ကတော့ နို့တိုက်နေရင်း ရာသီမပေါ်ဘဲနဲ့ နောက်ထပ်တစ်ယောက် ထပ်ရသွားတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရာသီပေါ်မှ တားဆေးပြန်သုံးမယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆက မှားနေပါတယ်။ တချို့မိခင်တွေမှာဆိုရင် မွေးပြီး သုံးပါတ်အတွင်းမှာ သားဥပြွန်ပြန်ကြွေပြီး ကလေးရနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တားဆေးတစ်ခုခုကို ကလေး ၄၅ ရက်ပြည့်တာနဲ့ သုံးဖို့ လိုပါတယ်။

သင့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပုံသဏ္ဌာန်ပြောင်းလဲမှု

မွေးပြီးခါစမှာ အသိသာဆုံးပြောင်းလဲသွားတာက သင့်ရဲ့ရင်သားတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မိခင်နို့ကို တိုက်ကျွေးနေတာကြောင့် ရင်သားတွေဟာ အရင် ကထက် ပိုပြီး ကြီးထွားလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘရာစီယာ ကောင်းကောင်း ဝတ်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

မွေးပြီးရင် ဝမ်းဗိုက်ဟာလည်း လျော့ရဲရဲနဲ့ ပျော့စိစိ ဖြစ်နေပါတယ်။ အရင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလတုန်းက သားအိမ်ကြီးထွားလာတာနဲ့ ဝမ်းဗိုက် တစ်ခုလုံးက ဖောင်းကားတင်းလာပြီး အခုမွေးပြီးတဲ့အခါ သားအိမ်

http://www.cherrythitsar.org

က ပုံမှန်အတိုင်း တင်ပါးခွင်ထဲ ပြန်ရောက်သွားတဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာ ဘာမှမရှိတော့ဘဲ အရေပြားတွေဟာ ပျော့တွဲကျလာပါတယ်။ နောက်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာလတုန်းက အလေးချိန် အလွန်တိုးလာတတ်တဲ့ မိခင် တွေဆိုရင် မွေးဖွားပြီးရင် ချက်ချင်း အရင်တုန်းကပုံစံမျိုးကိုရဖို့ မလွယ် သေးပါဘူး။

ဒါကြောင့် မွေးပြီးရင် ဝမ်းဗိုက်ပြင်မှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေ၊ ခါးနဲ့ တင် ပဆုံအတွင်းမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေ မူလပုံစံပြန်ရဖို့ကို Postnatal exercise လို့ခေါ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက မွေးပြီးကာစမှာ ဆီးထိန်းရခက်တာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဗိုက်ခွဲမွေးရင်တော့ သိပ်မတွေ့နိုင်ပါဘူး။ ရယ်လိုက်တာ၊ ချောင်းဆိုးလိုက်တာနဲ့ ဆီးမထိန်းနိုင်ဘဲ ဆီးထွက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် pelvic floor exercise လုပ်သင့်ပါတယ်။ မွေးလမ်းကြောင်းမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေဟာ မွေးဖွားစဉ်ကာလတုန်းက လျော့ထားပြီး ပြန်လည် အားမရှိသေးတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ဆီးမထိန်းနိုင် ဖြစ်နေတာဟာ ၃ လထက်ကျော်ရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသ ကုသသင့်ပါတယ်။

အနုတ်သွေးမိခင်များ(Rh Negative Mother)

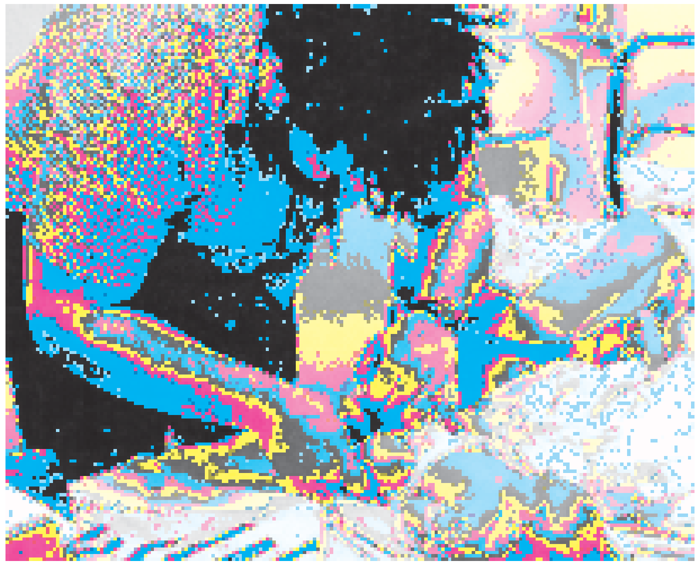
သင့်ရဲ့သွေးအုပ်စုဟာ အနုတ်သွေး(Rh Negative)ဖြစ်နေပြီး သင့်ရဲ့ ခင်ပွန်းဟာ အပေါင်းသွေး(Rh Positive)ဖြစ်နေခဲ့ရင်၊ မွေးလာတဲ့ ကလေးငယ်က အပေါင်းသွေးဖြစ်ခဲ့ရင် နောက်ကိုယ်ဝန်မှာ အန္တရာယ်မဖြစ်အောင်၊ နောက်ကလေးငယ်ကို သွေးအုပ်စုမတည့်တာတွေ မဖြစ်အောင် မွေးပြီး ၇၂ နာရီအတွင်းမှာ ဆေးတစ်မျိုးထိုးဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် အနုတ်သွေးမိခင်များဟာ အိမ်မှာ အလွယ်တကူမမွေးဘဲနဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်ကတည်းက ပြသတိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။

မွေးခါစ ကလေးငယ်

မွေးပြီး မကြာခင်မှာပဲ ကလေးငယ်ကို အသေးစိတ် စစ်ဆေးကြည့်

http://www.cherrythitsar.org

နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အသားအရောင်၊ ခြေလက်အင်္ဂါတွေ၊ မွေးရာပါအမှတ်တွေ စသဖြင့်ပေါ့။ မိခင်တွေဟာ ကိုယ့်ကလေးမှာ ထူးခြားတာတစ်ခုခု တွေ့တာနဲ့ စိတ်ပူတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒါဆိုရင် ဆရာဝန်၊ ဆရာမတွေကို မေးမြန်းကြည့်သင့်ပါတယ်။



ချက်ကြိုး

မွေးပြီးတာနဲ့ မိခင်နဲ့ကလေး ဆက်ထားတဲ့ ချက်ကြိုးကို ဖြတ်လိုက်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးငယ်ရဲ့ ချက်မှာ ချက်ကြိုးအတိုကလေးကို ပလတ်စတစ်ကဒ်ကလေး တန်းလန်းနဲ့ ထားပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကြိုးချည်ပြီးတော့ ချက်ကြိုးတန်းလန်းလေးနဲ့ ထားတတ်ပါတယ်။ ချက်ကြိုးကလေးကို ဘာမှ အထူးတလည်လုပ်ပေးဖို့ မလိုပါဘူး။ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနဲ့ ခြောက်ခြောက်သွေ့သွေ့ထားရင် တစ်ပတ်လောက်ကြာရင် သူ့ဟာသူကြွေသွားပြီး ချက်ကလေး ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

တစ်ခု ပြောချင်တာကတော့ ချက်ကြိုးမှာ တချို့က နနွင်းမှုန့်၊ တချို့က ဆေးတို့ပတ်ကြီး စသဖြင့် ထည့်တတ်ကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နယ်တွေမှာပါ။ အဲဒါ အရမ်းများပါတယ်။ မေးခိုင်ပိုး ဝင်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ချက်ကို ဘာ အမှုန့်မှ သိပ်စရာမလိုပါဘူး။ အရက်ပျံကလေးနဲ့သုတ်ပြီး ခြောက်အောင်၊ သန့်ရှင်းအောင်ထားံပါပဲ။ တကယ်လို့ သွေးထွက်ခဲ့ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ပြည် ထွက်နေရင် ဆရာဝန်နဲ့ ချက်ချင်းပြသပါ။

ဗီတာမင် ကေ(Vitamin K)

ဗီတာမင် ကေ ဟာ သွေးခဲဖို့၊ သွေးတိတ်ဖို့အတွက် အရေးကြီးပါ

http://www.cherrythitsar.org

တယ်။ မွေးခါစကလေးငယ်တွေဟာ အများအားဖြင့် ဗီတာမင် ကေ မလုံ လောက်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် အနောက်နိုင်ငံတချို့က ဆေးရုံတွေမှာတော့ မွေးပြီးတာနဲ့ ဗီတာမင်ကေကို တစ်ခါတည်း ထိုးပေးတတ်ကြပါတယ်။

ငယ်ထိပ်(**Fontanelle**)

ငယ်ထိပ်ဆိုရင် မိခင်တွေအကုန်လုံး သိကြပါတယ်။ ငယ်ထိပ်ဆိုတာ ကလေးငယ်ရဲ့ခေါင်း ရှေ့နားမှာ လူကြီးတွေလို အရိုးအားလုံး မဆက်သေးဘဲ အရေပြားသာရှိတဲ့နေရာပါ။ စွန်ပုံသဏ္ဌာန် ရှိပါတယ်။ အဲဒီငယ်ထိပ်ဟာ မွေး ပြီး ၁ နှစ်ကနေ ၁၈ လလောက်ကြာမှ အရိုးတွေဆက်ပြီး ပိတ်သွားတတ် ပါတယ်။ တစ်ခါတလေကျရင် ငယ်ထိပ်ကလေးဟာ အသက်ပြင်းပြင်းရှူရင်၊ နာချေ၊ ချောင်းဆိုးရင် လှုပ်သွားတတ်ပါတယ်။ စိတ်ပူစရာ မလိုပါဘူး။ အဲဒီနေရာမှာ အရေပြားအထူကြီး ရှိပါတယ်။ ဘာမှ အန္တရာယ်မဖြစ်ပါဘူး။

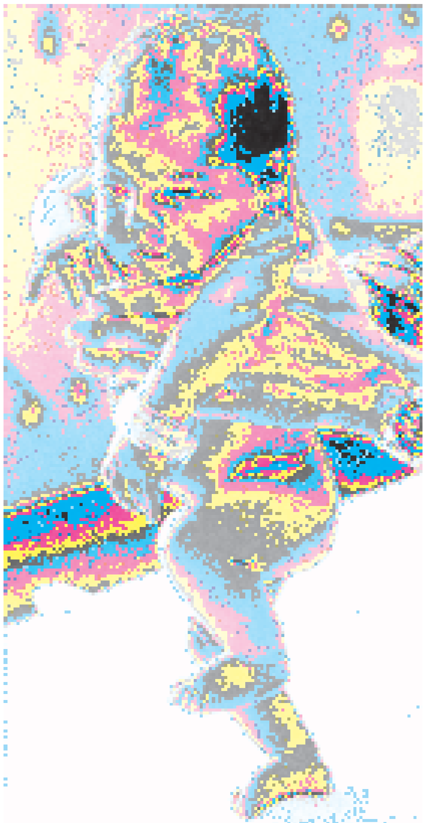
သွေးခြည်ဥနဲ့ ဒဏ်ရာများ

မွေးခါစကလေးငယ်မှာ သွေးခြည်ဥတာတို့၊ အထူးသဖြင့် မျက်နှာမှာ၊ တစ်ခါတလေ ခေါင်းမှာအဖုထွက်တာတို့၊ ခေါင်းရှည်နေတာတို့ကို တွေ့ရ တတ်ပါတယ်။ တချို့ဆိုရင် မျက်လုံးမှာ သွေးခြည်ဥ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေက စိုးရိမ်စရာမရှိပါဘူး။ ကလေးငယ်ဟာ မွေးလမ်းကို တိုးထွက် လာရတာကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ပတ်၊ နှစ်ပတ်အတွင်းမှာ ပျောက် သွားပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ သင် အရမ်းစိုးရိမ်နေရင် ဆရာဝန်၊ ဆရာမတွေကို မေးမြန်းပြသသင့်ပါတယ်။

မွေးရာပါ အမှတ်အသားများ

ကလေးငယ် တော်တော်များများမှာ မွေးရာပါအမှတ်အသားတွေ ပါ တတ်ပါတယ်။ မီးခိုးရောင်အမှတ်အသားတွေ များပါတယ်။ Mongolian blue sport လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေက ဘယ်နေရာမှာပဲပါပါ မစိုးရိမ် ရပါဘူး။ သူ့ဟာသူ အရေပြားထူလာရင် ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ အချို့

http://www.cherrythitsar.org



ကျတော့ အနီကွက်၊ အနီစက်ကလေးတွေ ပါတတ်တယ်။ အရေပြားပေါ်မှာ ဘုထမနေဘူးဆိုရင် ကြာတဲ့အခါ ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ တချို့က အရေပြားပေါ်ကြွပြီး အဖု ကလေးလို ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ တဖြည်း ဖြည်း ကြီးလာတာလည်း ရှိပါတယ်။ စိုးရိမ် စရာမရှိပါဘူး။

ဒါပေမယ့် အနီရောင်အစက်တွေ၊ အပိန့်တွေဟာ မွေးကတည်းကမဟုတ်ဘဲ မွေးပြီးမှပေါ်လာပြီး ကလေးငယ်ဟာ နို့ ကောင်းကောင်းမစို့ဘူး၊ အရမ်း မှိန်းနေတယ်ဆိုရင်တော့ စိုးရိမ်ရပါတယ်။ မွေးရာပါအမှတ်မဟုတ်ဘဲ တခြားရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘာမှမခွဲခြားနိုင်ရင်တော့ ဆရာဝန်ထံသွားပြီး ပြသသင့်ပါတယ်။

ရင်သားစူနေခြင်း

မွေးပြီးကလေးငယ်တွေမှာ ယောကျ်ားကလေးပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းကလေးပဲ ဖြစ်ဖြစ် ရင်သားကလေးတွေ စူနေတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ နို့ရည်ထွက်တတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး မိန်းကလေးတွေမှာဆိုရင် မိန်းမကိုယ်က သွေးထွက်နေတာတို့၊ အဖြူအရည်ထွက်နေတာတို့ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ မိခင်ရဲ့ ဟော်မုန်းဓာတ်တွေက ကလေးငယ်ဆီရောက်လို့ ဖြစ်တာပါ။ စိုးရိမ်စရာ မရှိပါဘူး။

အသားဝါခြင်း

ကလေးငယ်တွေမှာ အသားဝါတတ်ကြပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ကလေးငယ်တွေမှာ လူကြီးတွေလို enzymeလို့ခေါ်တဲ့ အထောက်အကူ

http://www.cherrythitsar.org

ပြု ပစ္စည်းတွေဟာ ပြည့်ပြည့်ဝဝ မရှိသေးလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ ဖြူးအသားဝါ တာဟာ အများအားဖြင့် မွေးပြီး ၃ ရက်မြောက်နေ့လောက်က စဖြစ်ပြီး ၁၀ ရက်လောက်မှာ ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ နို့များများတိုက်၊ ဆီးများများ သွားရင် ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ Physiological juandice လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့်လည်း မွေးပြီးပြီးချင်း တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်အတွင်းမှာ ပေါ်လာ ရင်၊ အသားဝါတာဟာလည်း အရမ်းဆိုးရင် တခြားရောဂါတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မွေးစကလေးငယ်တွေကို သေသေချာချာ ဂု တစိုက် ကြည့်ဖို့လိုပါတယ်။ အသားဝါတာဟာ အရမ်းဆိုးပြီး ဦးနှောက် ထိသွားရင် ကလေးငယ်ရဲ့ ရှေ့ရေးအတွက်ပါ ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။

ကလေးငယ် ဘာတွေ လုပ်တတ်ပြီလဲ

မွေးဖွားပြီးစ ကလေးငယ်ဟာ ဘာမှ သင်ကြားလေ့လာနိုင်စွမ်း မရှိသေး ပါဘူး။ မွေးကတည်းကတတ်တဲ့၊ သဘာဝကပေးတဲ့ Suckingလို့ခေါ်တဲ့ နို့စို့နိုင်စွမ်းပဲ ရှိပါတယ်။ မွေးပြီးတာနဲ့ နို့ကိုစုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ရက်အနည်း ငယ်အတွင်းမှာ သူဟာ နို့စုပ်၊ ပြီးရင် မျိုချ၊ ပြီးရင် အသက်ရှူနဲ့ သူ့ဘာသာ သူ နေသားတကျ နို့ဝင်အောင် စို့တတ်သွားကြပါတယ်။ အရမ်း လနုပြီး မွေးထားတဲ့ ကလေးငယ်တွေကတော့ နို့မစို့တတ်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် တခြား ဂုစိုက်မှု လိုပါတယ်။

မွေးခါစကလေးငယ်ဟာ သိပ်မကြာခင်မှာပဲ သူ့ရဲ့ အာရုံခံ အစိတ် အပိုင်းတွေကို စတင်အသုံးပြုပြီး သင်ကြား၊ မှတ်သားနေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ အနီးမှာရှိတဲ့ပစ္စည်း၊ အထူးသဖြင့် မျက်နှာတွေကို ကြည့်တတ် ပါတယ်။ အလင်းနဲ့ အသံတွေကို တုံ့ပြန်တတ်ပါတယ်။ သိပ်မကြာဘူး၊ သူတို့ ဟာ သူတို့မိခင်ရဲ့ ကိုယ်နံ့ကိုပါ မှတ်မိလာတတ်ပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

အခန်း(၁၃)

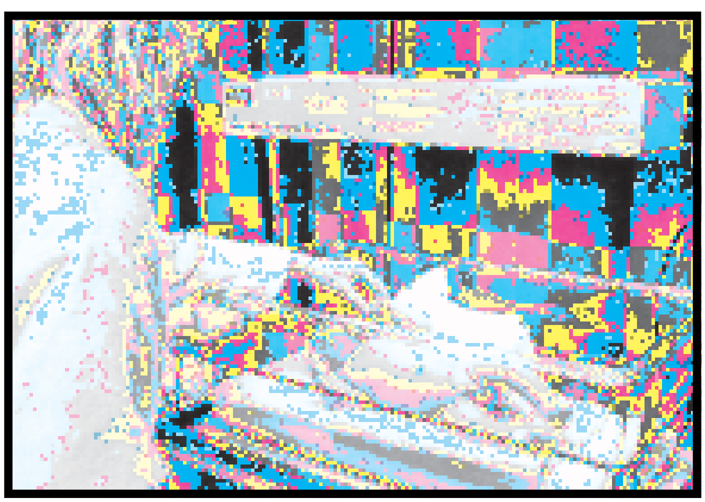
အထူးဂရုစိုက်ရန်လိုအပ်သော ကလေးငယ်များ

တချို့ကလေးငယ်တွေဟာ မွေးပြီးတာနဲ့ ဆေး ုံမှာ၊ အထူးသဖြင့် မွေးကင်းစအဆောင်မှာ ဂရုစိုက်ဖို့ လိုအပ်သလို တချို့ကလည်း ဆေးုံမှာပဲ ဆရာဝန်တွေနဲ့ လက်လှမ်းမီတဲ့နေရာမှာထားပြီး အထူးဂရုစိုက်မှုပေးဖို့ လိုတာလည်း ရှိပါတယ်။

ကလေးငယ်တိုင်းဟာ မွေးပြီးရင် မိခင်ရဲ့ဘေးမှာပဲ ရှိရှိ၊ မွေးကင်းစကလေးဆောင်မှာပဲ ရှိရှိ မိဘတွေရဲ့ ထိတွေ့မှုကို အထူးလိုအပ်ပါတယ်။

လမစေ့ဘဲ အစောကြီးမွေးသော ကလေးငယ်များ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ၃၄ ပတ်ထက်စောပြီး မွေးခဲ့ရင် ကလေးငယ်အတွက် အသက်ရှူမှု၊ အစာကျွေးမှုနဲ့ အပူချိန်ထိန်းပေးဖို့ ပြင်ပအကူအညီ



http://www.cherrythitsar.org

လိုအပ်ပါတယ်။ ပိုပြီးစောစောမွေးလေ ပိုပြီး အကူအညီလိုလေ ဖြစ်ပါတယ်။ ပေါင်ချိန်မပြည့်ဘဲ သေးငယ်လွန်းတဲ့ ကလေးငယ်တွေ၊ နောက်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ပေးနိုင်တဲ့အခြေအနေဖြစ်တဲ့ အသက်ရှူမကောင်းတာတို့၊ နှလုံးနဲ့ သွေးလှည့်ပတ်မှုမကောင်းတဲ့ ကလေးများကိုလည်း အထူးဂရုစိုက်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

ဆီးချိုရှိတဲ့ မိခင်တွေက မွေးဖွားလာတဲ့ ကလေးငယ်တွေ၊ မွေးဖွားရာမှာ ခက်ခက်ခဲခဲ မွေးဖွားခဲ့ရတဲ့ ကလေးငယ်တွေဟာ အချိန်တစ်ခုအထိ စောင့်ကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။

အသားဝါလွန်းနေတဲ့ ကလေးငယ်တွေနဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ ခွဲစိပ်ကုသမှု လိုအပ်တဲ့ ကလေးငယ်တွေ၊ ခွဲစိပ်ကုသမှု ခံယူထားပြီးတဲ့ ကလေးငယ်တွေဟာ အထူးဂရုစိုက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

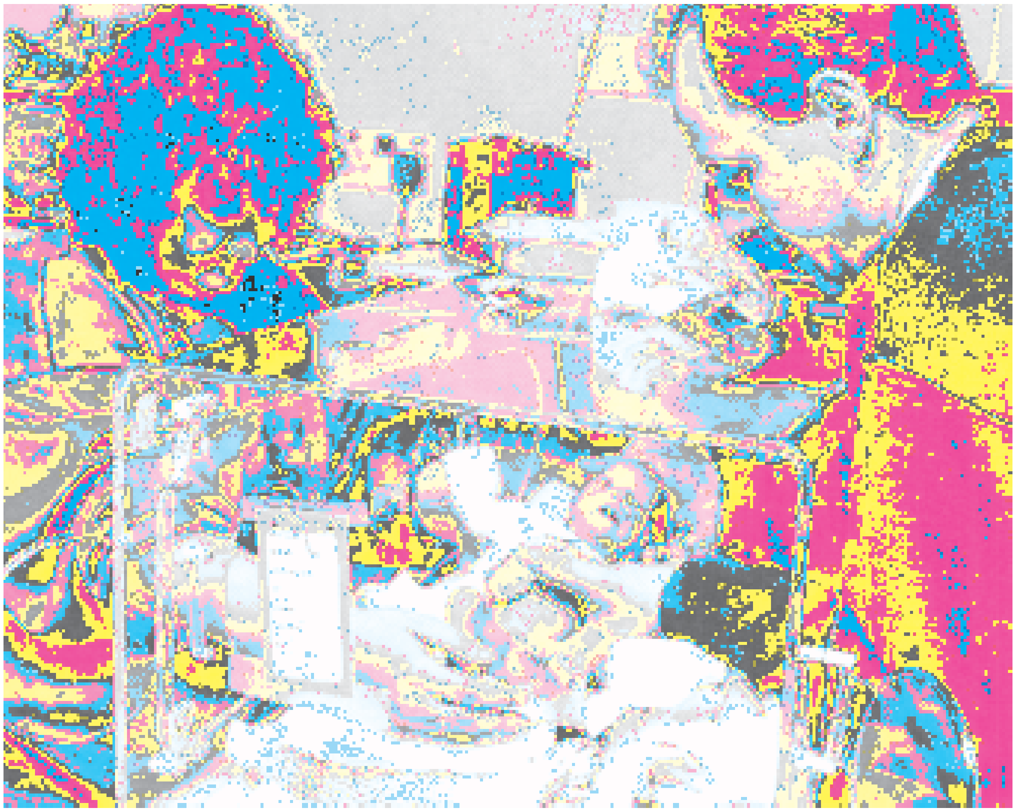
သင့်ရဲ့ကလေးငယ်နဲ့ ထိတွေ့မှုပေးပါ

ကလေးငယ်တိုင်းဟာ မွေးပြီးရင် မိခင်ရဲ့ဘေးမှာပဲရှိရှိ၊ မွေးကင်းစကလေး ဆောင်မှာပဲရှိရှိ မိဘတွေရဲ့ထိတွေ့မှုကို အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ကလေးငယ်ဟာ မွေးကင်းစအဆောင်မှာ ထားခဲ့ရရင်လည်း သင်နဲ့ ခင်ပွန်းသည်က ကလေးငယ်ကို ခဏခဏ သွားရောက်ကြည့်သင့်ပါတယ်။

ကလေးငယ်အတွက် အစားအစာ

လမစေ့ဘဲ မွေးဖွားခဲ့တဲ့ ကလေးငယ်တွေအတွက် အစားအစာကျွေးခြင်းဟာ အရေးကြီးလှပါတယ်။ သူတို့အတွက် မိခင်နို့ဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဆေးရုံမှာ ကလေးငယ်နဲ့အတူမရှိတဲ့ မိခင်တွေဆိုရင် နို့ညှစ်ပြီး ကလေးငယ် ဆီပေးပို့ တိုက်ကျွေးကြပါတယ်။ ကလေးငယ်ကို တိုက်ရာမှာလည်း လအလွန်မစေ့တဲ့ ကလေးငယ်တွေဟာ နို့ကို ကောင်းကောင်း မစို့နိုင်ပါဘူး။ တချို့ကလေးငယ်တွေကို ဇွန်း၊ ပြွန်တို့နဲ့တိုက်ရပါတယ်။ တချို့ကျတော့ နှာခေါင်းပိုက်ထည့်ပြီး နို့တိုက်ကြပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org



အသားဝါရောဂါနှင့် ကလေးငယ်

မွေးပြီးရင် ကလေးငယ်တွေရဲ့ အသည်းနဲ့ အစာချေဖျက်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းဟာ အလုပ်ကောင်းကောင်း မလုပ်သေးတဲ့အတွက် အသားဝါတတ်ပါတယ်။ တချို့ကျတော့ သွေးအုပ်စုမတည့်တာတို့၊ ပိုးမွှားဝင်တာတို့ကြောင့်လည်း မွေးပြီး အသားဝါတတ်ပါတယ်။ အသားဝါတာဟာ ဆိုးဝါးလာရင် မီးရောင်အောက်မှာ ထားပြီး Phototherapy လုပ်ပါ တယ်။ သာမန်အခန်းတွေမှာ ထွန်းတဲ့ မီးရောင်အောက်မှာထားလို့ မရပါဘူး။ Phototherapy ပေးတဲ့အချိန်မှာ နို့ကတော့ ပုံမှန်တိုက်လို့ ရပါတယ်။ တကယ်လို့ ဒီထက် ဆိုးဝါးလာရင်တော့ Exchange Transfusion လို့ခေါ်တဲ့ သွေးလဲလှယ်မှု လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

နှစ်ပတ်ကျော်သည်အထိ အသားဝါလျှင်

ကလေးငယ်အများစုမှာ နှစ်ပတ်အထိ အသားဝါတတ်တာ တွေ့ရပါ

http://www.cherrythitsar.org

တယ်။ အထူးသဖြင့် မိခင်နို့တိုက်တဲ့ ကလေးငယ်တွေမှာ တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီလို အသားဝါတာဟာ ကြောက်စရာမလိုပါဘူး။ သဘာဝအတိုင်း ဖြစ် တာပါ။ နို့များများတိုက်၊ ဆီးများများသွားရင် နောက်ပိုင်းမှာ ပျောက်သွားပါ လိမ့်မယ်။ မိခင်နို့ကို ဖြတ်စရာမလိုပါဘူး။ ဒါပေမယ့် နှစ်ပတ်ထက်ကျော်လွန် ပြီး အသားဝါနေရင် ဂုစိုက်ပြီး ဆရာဝန်နဲ့ သေသေချာချာ ကုသရပါမယ်။ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်ရဲ့ဝမ်းဟာ အဖြူရောင်လို အရောင်ဖျော့နေရင် ပိုပြီးသတိထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးကို နောက်ထပ်စမ်းသပ်မှုတွေ လုပ် ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

ကိုက်လက်အင်္ဂါ ချို့ယွင်းနေသော ကလေးငယ်

တကယ်လို့ မွေးလာတဲ့ကလေးငယ်ဟာ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ လက်ခြေတွေမှာ မသန်မစွမ်းချို့ယွင်းချက် တစ်ခုခုပါနေရင် အဲဒါကိုခံနိုင်ရည်ရှိအောင် တော် တော် ကြိုးစားရပါလိမ့်မယ်။ ကလေးငယ်ကိုမြင်တိုင်းမှာ ချစ်ခြင်းနဲ့ ကြောက်ရွံ့ မှုက ရောယှက်နေတတ်သလို၊ တစ်ခါတလေ သနားခြင်းနဲ့ ဒေါသ ရောထွေး ပေါ်ထွက်လာပါတယ်။ နောက်ပြီး မိသားစုနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တွေရဲ့ ပြောဆိုမှု တွေကိုလည်း ခံနိုင်ရည်ရှိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ အလိုအပ်ဆုံးက တော့ သင့်ရဲ့ခံစားချက်တွေကို ဖွင့်ပြောတိုင်ပင်ဖို့နဲ့ ကလေးငယ်ကို အခု ရော၊ နောင်အနာဂတ်မှာပါ ကောင်းမွန်အောင် ဘယ်လိုပြုပြင် ဂုစိုက်ရမလဲ ဆိုတာကို သိဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ ကူညီနိုင်တဲ့လူတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ သင့်ရဲ့ မိသားစု ဆရာဝန်တွေ၊ ကလေးဆရာဝန်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီလူတွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး အကောင်းဆုံး လုပ်ပေးနိုင်ဖို့ စီစဉ်ပါ။

အခန်း(၁၄)
မီးတွင်းကာလ

မိခင်တွေရဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ဟာ မွေးပြီး သုံးရက်၊ လေးရက်မြောက်နေ့မှာ အသေးအမွှားလေးတွေကိုတောင် အရမ်းစိတ်ပူတတ်၊ တစ်ခါတလေတော့ ဝမ်းနည်းတတ်၊ အလွယ်တကူ ငိုတတ်ကြပါတယ်။ Baby blue လို့ ခေါ်ပါတယ်။

မွေးဖွားပြီးစ ဆေးရုံကဆင်းပြီး အိမ်ပြန်ရချိန်ဟာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေ ပြည့်ဝနေသလို စိတ်ပူပန်မှုလည်း ရှိနေပါတယ်။ အိမ်ရောက်ရင် ဆရာဝန်၊ ဆရာမတွေမရှိဘဲ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ကလေးငယ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရတော့မှာဖြစ်လို့ပါ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုကို ပိုမိုရရှိလာပါလိမ့်မယ်။

အိမ်ပြန်ရောက်ရင်တော့ သင့်ရဲ့ခင်ပွန်းဟာ အရေးကြီးတဲ့ အခန်းကဏ္ဍကပါဝင်နေပါပြီ။ ကလေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရာမှာ နှစ်ယောက်အတူတူ ပြုစုတာဟာ ပိုပြီး ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်စေပါတယ်။ မိခင်က

http://www.cherrythitsar.org

သာ ကလေးကို ပြုစုရမယ်လို့ မိခင်တစ်ယောက်တည်းပေါ် ပုံမချသင့်ပါဘူး။ ကလေးငယ်ကို ရေချိုးပေးရာမှာ၊ အနှီးလဲပေး သန့်စင်ပေးရာမှာ ကူညီပေးလို့ ရပါတယ်။ ကလေးငယ် ချော့သိပ်ရာမှာ၊ ကစားရာမှာ ကူညီလို့ရပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက မီးတွင်းကာလတွေမှာ အိမ်မှာ အကူတစ်ယောက် လောက်တော့ အချိန်ပြည့်ရှိသင့်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့ သင်ဟာ ကလေးကိစ္စ၊ အမျိုးသား ဝေယျာဝစ္စ၊ အိမ်မှုကိစ္စတွေနဲ့ အလွယ်တကူ ပင် ပန်း နွမ်းနယ်ပြီး ထွက်ပြေးချင်စိတ်တောင် ပေါက်သွားနိုင်ပါတယ်။ တချို့ ခင်ပွန်းသည်တွေကတော့ အိမ်မှုကိစ္စတွေမှာ အများကြီး အကူအညီ ပေးတတ် ကြပါတယ်။ နောက်ပြီး အိမ်မှုကိစ္စတွေကို အများကြီးလျှော့ချလိုက်ပါ။ ဥပမာ–

- ❖ ဟင်းအများကြီး ချက်မစားဘဲ အာဟာရဖြစ်စေတဲ့ အစားအစာကို နှစ်မျိုး လောက်ပဲ ချက်စားသင့်ပါတယ်။
- ❖ ဧည့်သည်တွေ ခဏခဏလာရင်လည်း ဧည့်ခံရတာနဲ့၊ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ရတာနဲ့၊ ကျွေးမွေးရတာနဲ့ အလုပ်ပိုပါတယ်။
- ❖ တစ်ခါတလေ အိမ်နီးနားချင်း၊ သူငယ်ချင်းတွေ ကူညီလို့ရတဲ့ဟာမျိုး ဈေးဝယ် လမ်းကြုံမှာတာမျိုး လုပ်လို့ရပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ဖို့လိုတဲ့အချက်များ

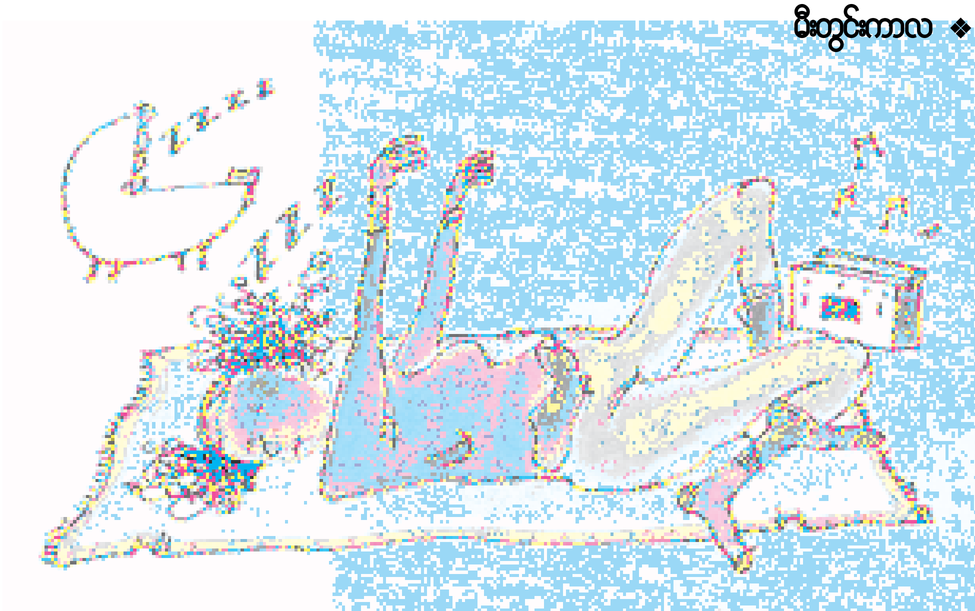
အနားယူမှု

ညဘက်မှာ ကလေးငယ်ကို နို့တိုက်နေရတဲ့အတွက် အိမ်ရေးပျက်မှာ ကတော့ သေချာပါတယ်။ နောက်ပြီး နေ့လယ်ဘက် ကလေးငယ်အိပ်ချိန် ကျတော့ အိမ်မှုကိစ္စတွေ လုပ်ရပြန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း အထက်မှာ ပြောခဲ့သလို အိမ်မှုကိစ္စတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး လျှော့ချပြီး နေ့လယ်ဘက် မှာ တစ်ကြိမ်တော့ ကောင်းကောင်း ပြည့်ပြည့်ဝဝ အနားယူပါ။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု

ကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင်က ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းယူခဲ့ရင် အဲဒီ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ပြန်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ မလုပ်ခင်မှာတော့ နားလည်သူတွေနဲ့

http://www.cherrythitsar.org



တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။ အရင်က လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ခဲ့ဖူးရင်တော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ လုပ်ခဲ့တဲ့ တင်ပဆုံအိုးနဲ့ တင်ပါးမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေ သန်အောင်လုပ်ပေးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆက်လုပ်ပါ။ ပြီးတော့ အိပ်ထမ တင် လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ပေးပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်က လျော့သွားခဲ့တဲ့ သင့်ရဲ့ဝမ်းဗိုက်က ကြွက်သားတွေ ပြန်လည် သန်မာလာပါလိမ့်မယ်။

တစ်ခါတလေတော့လည်း ကလေးငယ်နဲ့အတူတူ လေကောင်းလေသန့်ရတဲ့ နေရာမှာ လမ်းလျှောက်တာဟာလည်း လန်းဆန်းစေပါတယ်။

အစားအစာ

မီးတွင်းကာလမှာလည်း ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် ကာလကအတိုင်း အစားအစာတွေကို ဆက်လက်စားဖို့ လိုပါတယ်။ တစ်ခါတလေ မိခင်တွေက ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ဖို့ကို အပြင်းအထန် ကြိုးစားကြပါတယ်။ အဲဒီလို မလုပ်သင့်ပါဘူး။ Balanced dietလို့ခေါ်တဲ့ အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာတွေကို ဆီအများကြီး မထည့်ဘဲနဲ့စားရင် သူ့အလိုလို ကိုယ်အလေးချိန် လျော့လာပါလိမ့်မယ်။

အဓိက ဖြစ်တတ်တာကတော့ အစားရှောင်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စားရင် ကလေး ဝမ်းသွားမယ်၊ ဘာစားရင် ကလေးငယ်မှာ ဘာဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆတွေကြောင့် တချို့မိခင်တွေဆိုရင် ထမင်းနဲ့ ဆီနဲ့

http://www.cherrythitsar.org

ငါးခြောက်နဲ့ပဲ စားနေတာတွေ ရှိပါတယ်။

ကျန်းမာရေးထောင့်ကကြည့်ရင် အဲဒါတွေဟာ မှားနေပါတယ်။ အမေက အစား အရမ်းရှောင်နေတော့ နို့စို့နေရတဲ့ကလေးငယ်မှာ အာဟာရ ပြည့် ပြည့်ဝဝ မရဘဲ ကျုံလှီသွားတတ်ပါတယ်။ အမေမှာလည်း တခြားရောဂါတွေ ဝင်လာတတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး နို့တိုက်နေရတော့ ခဏခဏလည်း ဆာတတ်ပါတယ်။ အာဟာရလည်း အများကြီးလိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစားအစာကို မရှောင်ပါနဲ့။ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီတဲ့၊ မျှတတဲ့ အစားအစာ၊ အသီးအနှံတွေကို စားပါ။ မိခင်ရော ကလေးငယ်မှာပါ အန္တရာယ် မရှိပါဘူး။ မစားမှသာ အန္တရာယ်ရှိတာပါ။

နောက်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်က သောက်ခဲ့တဲ့ အားဆေးတွေကိုလည်း မီးတွင်းကာလ တစ်လျှောက်လုံးမှာ သောက်လို့ရပါတယ်။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု

ကလေးငယ် အိမ်ရောက်လာပြီဆိုတာနဲ့ အိမ်မှာရှိတဲ့လူတွေနဲ့ သင့်ရဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုတွေဟာ ပြောင်းလဲသွားတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သားဦးကလေးဆိုရင် ပိုဆိုးတတ်ပါတယ်။ ကလေးမွေးပြီးရင် အမေ၊ သို့မဟုတ် ယောက္ခမ၊ ဒါမှမဟုတ် မောင်နှမသားချင်းတွေဟာ အိမ်မှာ လာနေပေးတတ် ကြပါတယ်။ တစ်ခါတလေတော့လည်း သူတို့ဟာ အကူအညီမရဘဲ စိတ်ပူပန်စွာနဲ့ ဆရာလုပ်တတ်ကြတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။

ပင်ဝါးရုံ စာပေ

http://www.cherrythitsar.org

နောက်ပြီး သင်နဲ့ သင့်ခင်ပွန်းသည်ရဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာလည်း ပြောင်းလဲသွားတတ်ပါတယ်။ မွေးဖွားပြီးကာလမှာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုနဲ့အတူ ကလေးငယ်အပေါ်မှာပဲ အာရုံရောက်နေတော့ ခင်ပွန်းသည်ကို ဂုမစိုက်မိတော့ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် မွေးဖွားရခက်တဲ့သူတွေဟာ နောက်တစ်ခါ ထပ်မွေးရမှာ ကြောက်ပြီး မွေးပြီးခါစမှာ ယောက်ျား အနားကပ်တာတောင် မကြိုက်ချင်ပါဘူး။ တချို့ကျတော့ ၆ လလောက်အထိ ယောက်ျားနဲ့ အေးအေးဆေးဆေး စကားပြောခိုတာမျိုးတောင် မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် သင်တို့နှစ်ယောက်စလုံး အချိန်ပေးပါ။ တစ်ခါတလေ ကလေးငယ်မပါဘဲ နှစ်ယောက်တည်း ပြဿနာတွေ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။ နွေးနွေးထွေးထွေးနဲ့ တိုင်တိုင်ပင်ပင် ပြန်နေပါ။

မိမိခင်ပွန်းနဲ့ အတူတူပြန်နေဖို့ကတော့ ဘယ်အချိန်မှ ပြန်နေရမယ်ဆိုတာ အတိအကျမရှိပါဘူး။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း ချုပ်ရိုးက နာတာမျိုးတွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ အဓိကကတော့ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး နားလည်မှုပါပဲ။

ခင်ပွန်းသည်နဲ့ အတူတူပြန်နေတာနဲ့ ကလေးရနိုင်ပါတယ်။ တချို့က နို့တိုက်နေလို့၊ တချို့က ရာသီပြန်မပေါ်သေးလို့ မရနိုင်ဘူးထင်ပြီး ကိုယ်ဝန်မတားတတ်ကြပါဘူး။ တချို့မိခင်တွေမှာ အစောဆုံး မွေးပြီးသုံးပတ်အတွင်းမှာ သားဥပြန်ကြွေတတ်လို့ ကလေးရတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မွေးပြီး ၄၅ ရက်ပြည့်ရင် ရာသီပေါ်သည်ဖြစ်စေ၊ မပေါ်သည်ဖြစ်စေ၊ နို့တိုက်သည် ဖြစ်စေ၊ မတိုက်သည်ဖြစ်စေ သားဆက်ခြားနည်းလမ်း သုံးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ နို့တိုက်နေရင် သောက်ဆေး(Combined pills)တွေ သောက်လို့မရပါဘူး။ နို့ထွက်လျော့စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် တားဆေးတွေမသုံးခင်မှာ မိမိသဘောနဲ့ မသောက်တဲ့ မသုံးဘဲ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီးမှသာ သုံးသင့်ပါတယ်။

မွေးပြီးကာလ စိတ်ဓာတ်ကျမှုများ

မိခင်တွေရဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ဟာ မွေးပြီး သုံးရက်၊ လေးရက်မြောက်နေ့မှာ အသေးအမွှားလေးတွေကိုတောင် အရမ်းစိတ်ပူတတ်၊ တစ်ခါတလေတော့ ဝမ်းနည်းတတ်၊ အလွယ်တကူ ငိုတတ်ကြပါတယ်။ Baby blue လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဟိုမုန်းဓာတ် အပြောင်းအလဲ

http://www.cherrythitsar.org

` ကြောင့်၊ မောပန်းနွမ်းနယ်မှုကြောင့်၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့်၊ မွေးလမ်းကြောင်းနဲ့ ရင်သားတွေမှာ နာကျင်မှုတွေကြောင့် ဖြစ်တာပါ။ အဲလိုဖြစ်တာဟာ သိပ်မကြာပါဘူး။ ၁ ရက်၊ ၂ ရက်ပါပဲ။ ငိုချင်ရင် အားရပါးရငိုလိုက်၊ ဒါမှမဟုတ် အားရပါးရအိပ်လိုက်ရင် သက်သာသွားပါတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့ ခင်ပွန်းသည်၊ ဒါမှမဟုတ် ရင်းနှီးတဲ့သူကို ခံစားရတာတွေ ဖွင့်ပြောလိုက်ရင် သက်သာ သွားပါတယ်။

တကယ်လို့ ၁ ရက်၊ ၂ ရက်အတွင်းမှာ ပျောက်မသွားဘူးဆိုရင် စိုးရိမ် မှု၊ ပူပန်မှုတွေ ပိုဆိုးလာတယ်။ တစ်ခါတလေ စိတ်အရမ်းတိုလာရင် အချိန်ယူ ပြီး စိတ်ကို လျှော့ချပါ။ နှစ်သက်တဲ့အစားအစာကို စားပါ။ အိမ်ကနေ အပြင်ထွက်ပြီး စိတ်ရှင်းလိုက်ပါ။

၁၀ ရာခိုင်နှုန်းသော မိခင်တွေကတော့ စိတ်ကျရောဂါဆိုတဲ့ Depression ရတတ်ပါတယ်။ မျှော်လင့်ချက်မရှိဘဲ ဘာမှ မလုပ်ချင်တတ်ပါဘူး။ စိတ်ကလည်း အရမ်းတိုတတ်၊ ဒေါသကြီးတတ်ပါတယ်။ အရင်က စိတ်ဝေဒနာရှိခဲ့ဖူးရင် ပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ မိသားစုရဲ့ အခန်းကဏ္ဍက အရေးကြီးပါတယ်။ ဆရာဝန်နဲ့ပြသပြီး ကုသသင့်ပါတယ်။

၄၅ ရက်အကြာ ပြန်လည်ပြသခြင်း(Postnatal Visit)

အများအားဖြင့် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေဟာ မီးတွင်းကာလပြီးတဲ့ ၄၅ ရက်(၆ပတ်)ပြည့်ရင် မိခင်ရော ကလေးပါ ပြန်လည်ကြည့် စစ်ဆေးကြပါတယ်။အဲဒီအချိန်မှာ သင်လည်း သိချင်တဲ့အကြောင်းအရာတွေကို မေးနိုင်ပါတယ်။ အဓိက ပြန်လည်စစ်ဆေးတာတွေကတော့–

ကိုယ်အလေးချိန်

သင့်ရဲ့ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်ပြီလား၊ လျော့နေလားဆိုတာ ကြည့်ပါတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း အရမ်းတိုးနေတတ်ပါတယ်။ နို့တိုက် မိခင်တွေကတော့ အလွယ်တကူ ကိုယ်အလေးချိန် ကျတတ်ပြီး ပုံမှန် ပြန် ရောက် လွယ်ပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

ဆီး

ဆီးကိုလည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ စစ်သလို စစ်ဆေးပါတယ်။

သွေးပေါင်ချိန်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်တဲ့ ရောဂါဖြစ်ခဲ့ရင် မီးတွင်းကာလလွန်ရင် ပုံမှန်သွေးပေါင်ကို ပြန်ရောက်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သွေးပေါင်တက်နေဆဲဆိုရင်တော့ သမားတော်နဲ့ ပြသဖို့ ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။

ချုပ်ရိုး

သင့်ရဲ့ ချုပိုး(ဗိုက်၊ သို့မဟုတ် မွေးလမ်းကြောင်းနေရာမှာ)ကို ပြန်လည် စစ်ဆေးပါတယ်။

သားအိမ်

ကောင်းကောင်းကျုံ့၊ မကျုံ့၊ ပုံမှန်အနေအထားကို ရောက်၊ မရောက် စစ်ဆေးပါတယ်။

ရင်သား

ရင်သားတွေကိုလည်း နို့တိုက်နိုင်၊ မတိုက်နိုင်၊ နို့သီးခေါင်းကွဲတာ ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပါတယ်။ သင့်မှာ ပြဿနာတွေရှိရင် မေးနိုင်ပါတယ်။ အဖြူ၊ အနီ ဆင်း၊ မဆင်း စစ်ဆေးပြီး အဖြူဆင်းခဲ့ရင် အနံ့အသက်ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေး ပါတယ်။

အားလုံးစစ်ဆေးပြီး ပုံမှန်ဖြစ်လာတယ်ဆိုရင်တော့ သားဆက်ခြားဖို့ တိုင်ပင်ပါတယ်။ သားဆက်ခြားတဲ့ နည်းတွေကိုပြောပြီး မိမိနဲ့သင့်လျော်မယ့်နည်းကို ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ရွေးချယ်သင့်ပါတယ်။ ရွေးချယ်ပြီးရင် ၆ ပတ်ပြည့်တဲ့နေ့မှာပဲ စတင်သုံးသင့်ပါတယ်။ နားမလည်တာ၊ မရှင်းတာ၊ သိချင်တာ၊ ပြဿနာတွေရှိရင် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

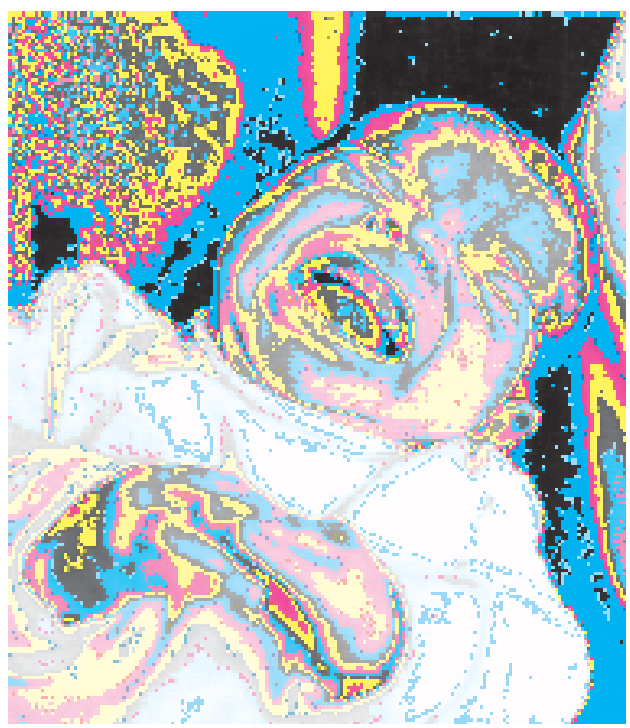
အခန်း(၁၅)

မွေးကင်းစ ကလေးငယ်၏ ပထမရက်သတ္တပတ်များ

ငိုကြွေးခြင်း

ကလေးတိုင်း ငိုကြပါတယ်။ မငိုတဲ့ကလေးဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ငိုကြွေးခြင်းဟာ သူတို့မှာ တစ်ခုခုမှားယွင်းနေပြီလို့ ပြောနေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း ဘာကြောင့် ငိုတာလဲဆိုတာ တွေ့နိုင်ပါတယ် (ဥပမာ အနှီးစိုနေလို့ငိုတာမျိုး)။ တစ်ခါတလေ

အကယ်၍ ကလေးငယ်ရဲ့ငိုသံဟာ အခါတိုင်းနဲ့မတူဘဲ တမူထူးခြားနေရင်တော့ သူ နေမကောင်း ဖြစ်နေတာကို ပြောပြတဲ့ ပထမဆုံးအခြင်းအရာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။



http://www.cherrythitsar.org

ကျတော့လည်း ဘာကြောင့်ငိုမှန်း မသိပါဘူး။ ဖြစ်နိုင်တာတွေကတော့ ဆာနေလို့လား၊ အနှီးစိုနေ၊ ညစ်ပတ်နေလို့လား၊ လေထိုးလို့လား၊ ဗိုက်နာလို့လား၊ အိုက်လို့လား၊ ချမ်းလို့လား၊ တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်နေလို့လား၊ အဖော်လိုလို့လား စသဖြင့် အများကြီးရှိပါတယ်။ တစ်ခါတလေတော့လည်း အထက်က အကြောင်းတွေထဲမှာ မပါတဲ့အကြောင်းတွေလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။ အထူးအဆန်းမြင်ရင်၊ ကြားရင်လည်း ငိုတတ်ပါတယ်။ အဲလိုအခါမျိုးမှာတော့ နီးနီးကပ်ကပ်ပွေ့ချီပြီး သီချင်းဆိုခြင်း၊ တိုးညင်းစွာ စကားပြောပေးလိုက်ခြင်းဖြင့် တိတ်သွားပါလိမ့်မယ်။

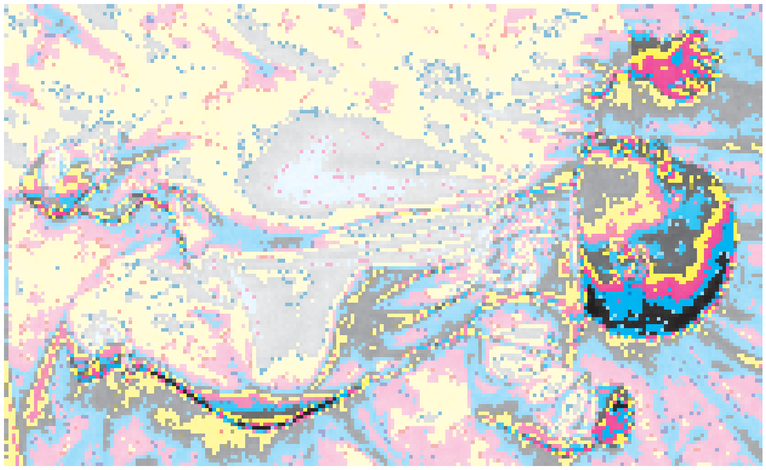
ငိုနေတဲ့ကလေးငယ်ကိုချီပြီး လမ်းလျှောက်ပေးရင်၊ လှုပ်ရှားပေးလိုက်ရင်လည်း အငိုတိတ်သွားတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေတော့လည်း နို့တိုက်လိုက်ရင် တိတ်သွားတတ်ပါတယ်။ တချို့ကလေးတွေက တခြားကလေးတွေထက်ကို ပိုပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန် ငိုတတ်ပါတယ်။ ငိုကြောရှည်တယ်လို့လည်း ပြောတတ်ကြတာပေါ့။ တစ်ခါတလေ ကလေးငယ်က စိတ်မရှည်ဘဲ စိတ်တိုလာတတ်ကြပါတယ်။ စိတ်တိုလာတဲ့အခါမျိုးမှာ ကလေးငယ်ကို အရမ်းမလှုပ် ရမ်းမိပါစေနဲ့။ အထူးသဖြင့် ဦးခေါင်းကို ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း မလှုပ်ရမ်း မိပါစေနဲ့။ ကလေးငယ်ရဲ့ ဦးခေါင်းအတွင်းမှာရှိတဲ့ ဦးနှောက်မှာ သွေးယိုမှု၊ ထိခိုက်မှု ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အကယ် ကလေးငယ်ရဲ့ငိုသံဟာ အခါတိုင်းနဲ့မတူဘဲ တမူထူးခြားနေရင်တော့ သူ နေမကောင်းဖြစ်နေတာကို ပြောပြတဲ့ ပထမဆုံးအခြင်းအရာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နို့ကောင်းကောင်းမစို့ဘဲ အီနေရင် ပိုပြီး သတိ ထားရပါမယ်။ အဲလို ကလေးငယ်နေမကောင်းဖြစ်နေပြီထင်ရင် ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းသွားပြပါ။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဆေးမြီးတိုနဲ့ မကုပါနဲ့။ ကလေးငယ်တွေဟာ အလွန်ကို နုနယ်ပါတယ်။ လက်တည့်စမ်းလို့ မရပါဘူး။ အမှားအယွင်းလည်း မခံပါဘူး။

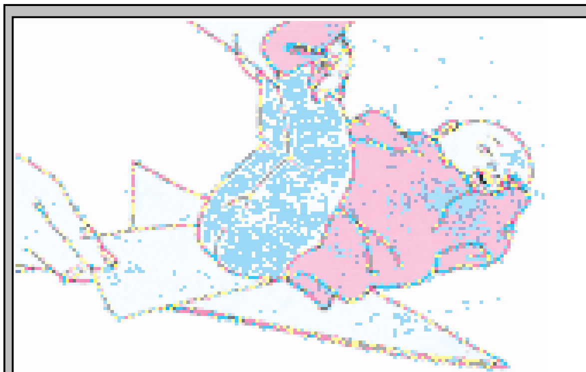
အိပ်စက်ခြင်း

မွေးပြီးကာစ ပထမရက်သတပတ်မှာ ကလေးငယ်ဟာ အများအားဖြင့်

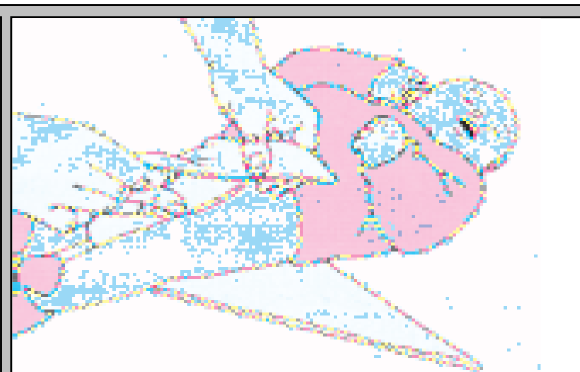
http://www.cherrythitsar.org



အိပ်နေတတ်ပါတယ်။ နို့စို့တဲ့ အချိန်ကျမှသာ နိုးလာကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း ကလေး တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ကွာတတ်ပါတယ်။ နည်းနည်း ပိုပြီး ကြီးလာတာနဲ့ အိပ်ချိန်နည်းလာပြီး လူကြီးတွေလိုပဲ နိုးနေတဲ့အချိန်၊ အိပ်တဲ့အချိန် ပုံမှန်ဖြစ်သွားတယ်။ မိခင်တွေက တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကလေးငယ်ရဲ့ အမူအကျင့်၊ အိပ်ချိန်အပြောင်းအလဲကို သိလာပါလိမ့်မယ်။ တချို့ကလေးတွေဆို ရေချိုးပေးပြီးရင် ကောင်းကောင်း အိပ်ပျော်သွားတတ်ပြီး တချို့ကျတော့ နို့စို့လို့ဝမှသာ ကောင်းကောင်း အိပ်ပျော်တတ်ကြပါတယ်။ ကလေးငယ် အိပ်ပျော်သွားရင်တော့ ဘာမှ အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ပါစေနဲ့။ ဒါပေမယ့်လည်း ကလေးငယ်အိပ်တဲ့အချိန်မှာ တစ်အိမ်လုံး ဘာသံမှမကြားရအောင်တော့ မလုပ်ရပါဘူး။ တကယ်လို့ အဲဒီလို ဘာသံမှမကြားရအောင် လုပ်ပေးထားရင် နောက်ပိုင်းကျတော့ အသံကြားရင် လန့်တာတို့၊ ငိုတာတို့



သုံးမြောင့်အနှီးနဲ့ အတွင်းခံလိုင်နာကို ကလေးရဲ့အောက်မှာ ခင်းပါ။



ရှေ့ကအစွန်းကို အပေါ်ခေါက်ပြီး နောက်ကနှစ်ခုနဲ့ ပတ်ပါ။

http://www.cherrythitsar.org

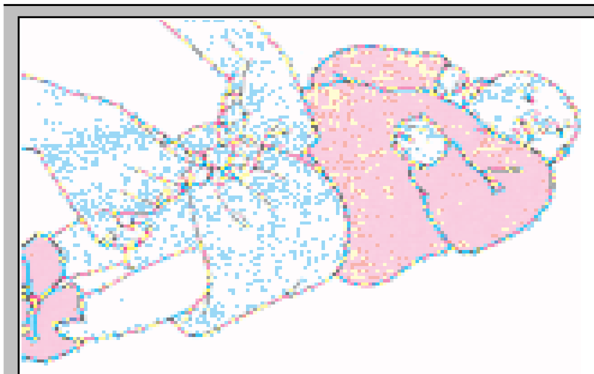
ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အိမ်မှာ ပုံမှန်အလုပ်လုပ်လို့ ထွက်နေတဲ့ အသံတွေကို နားယဉ်သွားရင် သူ အိပ်တတ်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အိပ်ပျော်နေရင် ကလေးငယ်ကို အမြဲတမ်း ပက်လက်အနေအထားမှာ ထားပါ။ ပြီးတော့ အဝတ်အစားတွေအများကြီး ထူထူထဲထဲ ဝတ်ပေးမထားပါနဲ့။ စောင်အထူကြီး လုံအောင်ခြုံမပေးပါနဲ့။ ကလေးငယ်ရဲ့အနားမှာ ဆေးလိပ်မသောက်ပါနဲ့။

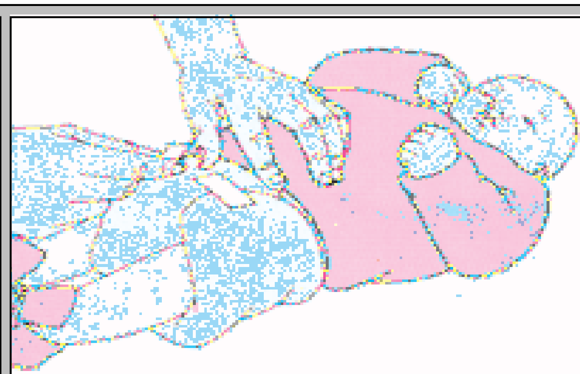
အနီး ခဏခဏလဲပေးပါ

ကလေးငယ်တွေကို အနီး ခဏခဏ လဲပေးဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ လဲမပေးခဲ့ရင် အနီးလောင်ပြီး ကလေးငယ်ရဲ့အရေပြားကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဂျီးပေါက်ပြီး၊ ဝမ်းသွားပြီးရင် ကလေးငယ်ရဲ့အောက်ပိုင်းကို ဝါဂွမ်းကို ရေဆွတ်ပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးပါ။ ပြီးရင် ခြောက်အောင်သုတ်ပြီးမှ အနီးလဲပေးလိုက်ပါ။ ပေါင်ဒါတွေကို အများကြီးသုံးဖို့ မလိုပါဘူး။ လက်ကို စင်အောင်ဆေးဖို့ လိုပါတယ်။

အနီးလောင်ရင် ကလေးငယ်ရဲ့အောက်ပိုင်းနဲ့ ပေါင်ခြံတွေမှာ အနီရောင်အပြင်တွေ ထွက်လာတတ်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့အရေပြားဟာ အရမ်းကိုပါးပြီး နုနယ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဂျီးပေါက်ပြီး၊ ဝမ်းသွားပြီး ချက်ချင်း သန့်စင်မပေး



ထောင့်စွန်းသုံးခုကို အန္တရာယ်မဖြစ်နိုင် တဲ့ တွယ်ချိတ်နဲ့တွဲပါ။ ထုံးပါ။ အပေါ်က ပလပ်စတစ်ဘောင်းဘီ ဝတ်ပေးပါ။



တစ်ခါသုံးအနီး သုံးလျှင် ကပ်ခွာကို ကလေး၏အောက်ဘက်တွင်ထား အပေါ်ဘက်တွင် လာကပ်ပါ။

ပင်ဝါးရုံ စာပေ

http://www.cherrythitsar.org

ရင် လောင်သွားတတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင့်ကလေးမှာ အဲဒီလိုဖြစ်နေပြီ ဆိုရင် မကြာခဏ အနှီးလဲပေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် သိပ်မအေးရင်တော့ အနှီးမပတ်ဘဲ လေတိုက်ခဏခံထားပြီး အနှီးကို ဖွဖွလေးပတ်ပေးပါ။ တကယ်လို့ အရမ်း ဆိုးလာရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ပြသပါ။

ဝမ်းသွားခြင်း

မွေးကာစ ပထမရက်တွေမှာ ကလေးငယ်ရဲ့ဝမ်းဟာ အစိမ်းပုတ်ရောင် ပျစ်ပျစ် သွားတတ်ပါတယ်။ ငယ်ချေး(meconium)လို့ ခေါ်ပါတယ်။ နို့စို့ပြီးတဲ့နောက် ဝမ်းအရောင်ပြောင်းသွားပြီး အဝါရောင်ဘက် ရောက်သွားပါတယ်။ မိခင်နို့တိုက်တဲ့ကလေးငယ်ဟာ အများအားဖြင့် ဝမ်းပျော့တတ်ပါတယ်။ နို့ဘူးတိုက်ရင်တော့ ဝမ်းမာပြီး ပိုနံတတ်ပါတယ်။

တဖြည်းဖြည်းနဲ့ မိခင်ဟာ ကလေးငယ်ရဲ့ ဝမ်းသွားတဲ့အကြိမ်၊ ဝမ်းအရောင်တွေကို ခွဲခြားတတ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ကလေးငယ်ကို သန့်စင်ပေးပြီးရင် လက်ကိုစင်အောင်ဆေးဖို့ လိုပါတယ်။

ကလေးငယ်တွေ ဝမ်းသွားတဲ့ အကြိမ်အရေအတွက်ကို အတိအကျပြောလို့ မရပါဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ နို့စို့ပြီးတိုင်းလောက်မှာ ဝမ်းသွားတတ်ပေမယ့် တစ်ခါတစ်ရံမှာ ရက်အတော်ကြာတဲ့အထိ ဝမ်းမသွားတတ်ပါဘူး။ ဝမ်းသွားတဲ့ အရေအတွက် သိပ်များလာမယ်၊ အရည်ကျဲကျဲဖြစ်လာမယ်၊ ဆန်ဆေးရည်ရောင် ဖြစ်လာမယ်၊ အစိမ်းရောင်ဖြစ်လာမယ်ဆိုရင်တော့ ဂုပြုဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ကလေးငယ်တွေ ဝမ်းသွားပြီဆိုရင်တော့ ပေါ့ဆနေလို့မရပါဘူး။ ချက်ချင်း ဆရာဝန်နဲ့ ပြသပါ။

ရေချိုးခြင်း

မွေးစကလေးငယ်တွေကို နေ့တိုင်းရေချိုးပေးဖို့ မလိုပါဘူး။ ဒါပေမယ့် မျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ လက်နဲ့ အောက်ပိုင်းကိုတော့ သန့်ရှင်းပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ရေကိုတော့ တစ်ပတ်တစ်ခါ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်ချိုးပေးရင် လုံလောက်ပါတယ်။ ရေချိုးဖို့အချိန်ကို အတိအကျမထားပါနဲ့။ ကလေးငယ် အိပ်ငိုက်နေတဲ့အချိန်၊

http://www.cherrythitsar.org

ဗိုက်ဆာနေတဲ့အချိန်မှာ ရေချိုးမပေးပါနဲ့။ အစာကျွေးပြီးပြီးချင်း ချက်ချင်း မချိုးပါနဲ့။ ရေချိုးရင်လည်း ရေနွေးနွေးကလေးပဲ ချိုးပေးပါ။ ကလေးငယ်ရဲ့ မျက်နှာကို ဝါဂွမ်းလေးနဲ့ စင်အောင်သန့်စင်ပေးပါ။ ရေနဲ့ တိုက်ရိုက် မျက်နှာသစ် မပေးပါနဲ့။ နောက်ပြီး မျက်နှာကို ဆပ်ပြာတိုက်မပေးရပါဘူး။ ပြီးရင် ချက်ချင်း နွေးနွေးထွေးထွေးထားပြီး ရေသုတ်ပေးပါ။ အထူးသဖြင့် ပေါင်ကြား၊ ချိုင်းကြား နဲ့ လည်ပင်းအောက်တွေမှာ ရေစင်အောင် သုတ်ပေးပါ။

တချို့ကလေးတွေက ရေချိုးရင် ကြောက်တတ်၊ ငိုတတ်ကြပါတယ်။ ရေနွေး ဟုတ်ရဲ့လား၊ ရေက အရမ်းအေးနေသလား၊ အရမ်းပူနေသလားဆိုတာ စစ်ဆေးပါ။ နောက်ပြီး ရေနွေးထဲကို ဆပ်ပြာရည်တွေ တစ်ခါတည်း ရောမထားပါနဲ့။ တခြား ပိုးသတ်ဆေးတွေလည်း မရောပါနဲ့။

ကလေးငယ် ဖျားနာခြင်း

ကလေးငယ် ဖျားနာရင် မိခင်က အရမ်းစိတ်ပူသွားတတ်ပါတယ်။ စိတ် အေးအေးထားပါ။ လုပ်စရာရှိတာ လုပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ စိတ်ပူလာရင် ဘာမှ လုပ်လို့မရပါဘူး။ အထူးသဖြင့် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဆုံးဖြတ်ပြီး(ဥပမာ အအေးမိသွားတာပဲ၊ အစာမကြေလို့ပဲ ဆိုပြီး) ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဖြေသိမ့် တွေးမနေပါနဲ့။ စိတ်ချရအောင် တတ်ကျွမ်း နားလည်တဲ့သူနဲ့ ပြသပါ။

အရေးပေါ် ချက်ချင်းကုသမှုခံယူရမည့် အခြေအနေများ

ကလေးငယ်မှာ အောက်ပါလက္ခဏာတွေ ဖြစ်လာရင် ချက်ချင်း ကုသမှု ခံယူဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

- ❖ ကလေးငယ် တက်နေရင်
- ❖ ကလေးငယ် ပြာသွား၊ သို့မဟုတ် တစ်ကိုယ်လုံး ဖြူဖွေးသွားရင်
- ❖ အသက်ရှူတာ ခက်ခဲပြီး မြန်လာရင်၊ သို့မဟုတ် အသက်ရှူတာ မမှန်ရင်
- ❖ ကလေးငယ်ဟာ မှိန်းနေရင်၊ နိုးရခက်ရင် ဆရာဝန်နဲ့ ချက်ချင်းပြသပြီး ကုသမှုခံယူပါ။

http://www.cherrythitsar.org

ပိုမိုဆိုးရွားလာနိုင်သော အခြေအနေများ

- ❖ တကယ်လို့ သင့်ကလေးငယ်ဟာ ချောင်းဆိုးပြီး အသက်ရှူတဲ့အခါ ခက် ခက်ခဲခဲ ဖြစ်နေရင်၊ ရင်ကျပ်နေသလို အသက်ရှူရင်၊ အသံမြည်ခဲ့ရင်၊ နှာခေါင်းကသာမက ပါးစပ်ကပါ အသက်ရှူနေရင်၊
- ❖ အဖျားအရမ်းတက်နေရင်၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်ကိုယ်လုံး အေးစက်နေရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ပျော့ခွေနေရင်၊
- ❖ ခါတိုင်းနေသလိုမဟုတ်ဘဲ ကြာကြာရှည်ရှည်နဲ့ နာနာကျင်ကျင် ငိုနေရင်၊
- ❖ ချက်ကြိုး၊ ဒါမှမဟုတ် နှာခေါင်းက သွေးထွက်နေရင်၊
- ❖ နို့စို့ဖို့၊ အစာစားဖို့ ငြင်းဆန်နေခဲ့ရင်၊
- ❖ ခဏခဏ အန်နေရင်၊ ဝမ်းခဏခဏ သွားရင်၊ အန်တာနဲ့ ဝမ်းသွားတာ ပေါင်းပြီး အတူတူဖြစ်နေရင်

စတဲ့လက္ခဏာတွေ ဖြစ်နေရင် ချက်ချင်းကိုကုသဖို့ လိုပါတယ်။

အထက်က လက္ခဏာတွေ ရှိနေရင် သင့်ကလေးငယ်ဟာ စိုးရိမ်ရတဲ့ အခြေအနေမျိုး၊ ချက်ချင်း ဆရာဝန်နဲ့ပြသရမယ့် အခြေအနေမျိုးမှာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ မိခင်ဟာလည်း အရမ်းကို စိတ်ပူနေလောက်ပါပြီ။ အဲဒီအချိန်မှာ တိုင်ပင်ဖို့ အဖော်တစ်ယောက် အရေးတကြီးလိုအပ်ပါတယ်။ အရာရာကို မှန်မှန်ကန်ကန် ဆုံးဖြတ်ပေးဖို့ ကူညီပေးဖို့ အကူအညီလိုပါတယ်။ ရင်းနှီးတဲ့ သူငယ်ချင်း၊ ဆွေမျိုး၊ မိခင်တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီး အကောင်းဆုံး ဆုံးဖြတ် ကုသသင့်ပါတယ်။

ကလေးငယ်နဲ့အတူ ပျော်ရွှင်စွာ နေပါ၊ ဆော့ကစားပါ

ကလေးငယ်ဟာ တစ်ရက်နဲ့တစ်ရက် လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားလာပါတယ်။ ကလေးငယ်ဟာ နိုးနေတဲ့စက္ကန့်တိုင်း သင်ယူလေ့လာနေပါတယ်။ ဘာတွေ သင်ကြားလေ့လာနေသလဲဆိုတော့ သင့်ရဲ့အသံ၊ ကိုယ်နံ့၊ သူ့ကို ညင်သာစွာထိတဲ့ အထိအတွေ့တွေကို လေ့လာနေပြီး ဘယ်သူဟာ သူ့ကို ချစ်ခင်ပုံပြ တယ်၊ ဘယ်နေရာကတော့ သူ့အတွက်လုံခြုံမယ်၊ ဘယ်လိုဆက်ဆံရင်

http://www.cherrythitsar.org

ကောင်းတယ် စသည်ဖြင့် လေ့လာနေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကလေးကို အချိန်ပေးပြီး ချော့မြှူပါ။ ချစ်ခင်မှု အမူအရာတွေ ပြပါ။ ကြင်နာစွာ ဆက်ဆံပါ။ ကလေးနဲ့အတူ ပျော်ရွှင်စွာနေပါ။

မိသားစုအတွင်း မပြေလည်တာတွေရှိရင်လည်း ကလေးငယ်နဲ့ ဝေးဝေးမှာ တိုင်ပင်ပါ။ ကလေးငယ်အနီးမှာ ဆူဆူညံညံ မအော်ပါနဲ့။ ရန်မဖြစ်ပါနဲ့။ ငိုကြွေးခြင်း မပြုပါနဲ့။ ကလေးငယ်ဟာ သူတွေ့တဲ့ အမူအကျင့်အကုန်လုံး မှတ်ယူလေ့လာနေတဲ့အချိန် ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

အခန်း(၁၆)

နောက်ကလေးယူဖို့ စဉ်းစားလျှင်

နောက်ထပ် ကလေးတစ်ယောက် ယူမယ်ဆိုရင် အစီအစဉ် စနစ်တကျချပြီး မိခင် ဖခင်တွေ ကျန်းမာရေးနဲ့ စိတ်ဓာတ်ရေးရာတွေ အကောင်းဆုံး အခြေအနေမျိုးမှာ ယူသင့်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ သားဦးကလေးကို လက်ဝယ်ရရှိပြီး အချိန်မှာတော့ နောက်ထပ်တစ်ယောက် မွေးဖွားဖို့ကို စဉ်းစားဖို့တောင် ခွန်အား မရှိသလို ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တချို့မိခင်တွေကလည်း သားဦးကလေးကို ကြည့်ပြီး နောက်ထပ် သားသမီးတွေ မွေးဖွားပြီး မိသားစုကို သိုက်သိုက်ဝန်းဝန်းနဲ့ ချဲ့ထွင်ဖို့ စိတ်ကူးတတ်ကြပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် သင်နဲ့ သင့်ခင်ပွန်းသည်ပါ

http://www.cherrythitsar.org

နောက်ထပ် ကလေးငယ်တစ်ယောက် မွေးဖွားဖို့အတွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် ကိုယ့်ဘက်က ဘာတွေပြင်ဆင်ပေးနိုင်သလဲလို့ စဉ်းစားထားရမှာ ကတော့ ပထမဆုံးအရာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်သူကမှ သင့်ကလေးငယ်ကို ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး အပြစ်ကင်းစင်မယ်လို့ အာမ မခံနိုင်ပါဘူး။ သင့်ကလေးငယ်ဟာ ကိုယ်အလေးချိန် အလွန်နည်းတာတို့၊ လမစေ့ဘဲမွေးတာတို့၊ ကိုယ်အင်္ဂါမသန်စွမ်းတာတို့၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်နိုင်တာတို့ ဖြစ်လာခဲ့နိုင်တယ်လို့ ယူဆပြီး သင်နဲ့ သင့်ခင်ပွန်းတို့ဟာ အကောင်းဆုံး ကျန်းမာရေးရှိတဲ့အချိန်၊ ပျော်ရွှင်နေတဲ့အချိန်မျိုးမှာ လိုလိုလားလားနဲ့ ကလေးယူသင့်ပါတယ်။

တကယ်လို့ ကိုယ်ဝန်ယူချိန်မှာ ဇနီးသည်ရော၊ ခင်ပွန်းသည်ပါ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ကျန်းမာရှိတဲ့ အချိန်မျိုးဖြစ်နေရင် ကလေးငယ်အတွက် အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဒါကြောင့် ပထမကလေး မွေးပြီးတာနဲ့ နောက်ကလေး အတွက် စဉ်းစားပြီး၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီးမှ ယူသင့်ပါတယ်။ အမှတ်တမဲ့ မတော်တဆ ကိုယ်ဝန်ရှိတာမျိုးဟာ မကောင်းပါဘူး။

ဖခင်ရဲ့ တာဝန်

ကျန်းမာတဲ့ကလေးငယ်ကို ရရှိဖို့ ဖခင်ရဲ့တာဝန်ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ အာဟာရဖြစ်အောင် မစားဘူး၊ ဆေးလိပ် အရက်သောက်မယ်၊ နောက်ပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့မညီတဲ့ အလုပ်နဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တွေဟာ သုက်ပိုးရဲ့ အရည်အသွေးပေါ်မှာ ထိရောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖခင်တစ်ယောက် အနေနဲ့ အထက်ကပြစ်ချက်တွေကို ရှောင်ရှားပြီး၊ ကျန်းမာတဲ့ဖခင်တစ်ယောက် ဖြစ်သင့်ပါတယ်။

ကျန်းမာတဲ့ မိခင်တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့

အခန်း(၁)မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အခန်းမှာ အစားအစာအကြောင်း၊ ဆေးလိပ်အကြောင်း၊ အရက်နဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ အကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။ အဲဒီအခန်းမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အကြံပေးချက်

http://www.cherrythitsar.org

တွေကို ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်မှ မဟုတ်ဘဲ နောက်ထပ်ကိုယ်ဝန်မရှိခင်မှာပဲ စတင်လိုက်နာသင့်ပါတယ်။ Forlic acidကိုတော့ ကိုယ်ဝန်ယူဖို့ စတင်ဆုံးဖြတ်တဲ့ အချိန်ကစပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအထိကို ဆက်သောက်သင့်ပါတယ်။ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ များများပါတဲ့၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေကို ရွေးစားပါ။ ဥပမာ– အစိမ်းရောင်ရွှမ်းတဲ့ အသီးအနှံတွေကို များများစားပါ။ တကယ်လို့ တခြားရောဂါတွေရှိခဲ့ရင် (ဥပမာ– ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးရောဂါတွေ ရှိခဲ့ရင်) ကိုယ်ဝန်မရှိခင် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကုသပြီးမှသာ၊ အကောင်းဆုံးအခြေအနေကိုရောက်မှသာ ကလေးယူသင့်ပါတယ်။

နောက်ထပ်ကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမယ့် အချက်များ

အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ အချက်တွေဟာ နောက်ထပ်ကိုယ်ဝန်မယူခင် ထည့်သွင်း စဉ်းစားရမယ့် အချက်တချို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါ

သင့်မှာ ဆီးချိုရောဂါရှိခဲ့ရင် ကိုယ်ဝန်စယူတဲ့အချိန်မှာ သွေး ထဲမှာ အချိုဓာတ်ပုံမှန်(Normal)နဲ့ အနီးစပ်ဆုံးရှိမှ ယူသင့်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ရှိခဲ့ပြီဆိုရင်လည်း သောက်ဆေးတွေက ထိုးဆေးကိုပြောင်းဖို့ လိုအပ်ပြီး ဆေးအတိုးအလျှော့လုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆီးချိုရောဂါရှိတဲ့သူတွေဟာ ကိုယ်ဝန်မရှိခင်ကတည်းက ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ပြီးမှသာ ကိုယ်ဝန်ယူသင့်ပါတယ်။

ဝက်ရူးပြန်ရောဂါ(Epilepsy)

ဝက်ရူးပြန်ရောဂါဟာ ဆေးတွေကို အမြဲတမ်း ပုံမှန်သောက်ရပါတယ်။ တချို့ဆေးတွေဟာ ကလေးကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်မှာ ဆေးကိုလျှော့ဖို့၊ တခြားဆေးကို ပြောင်းပြီးသောက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆရာဝန်နဲ့ သေချာစွာစစ်ဆေးပြီးမှသာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖို့ စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org

လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများ

ကာလသားရောဂါနဲ့ တခြား လိင်ဆက်ဆံမှုကတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေဟာ ကလေးငယ်တွေဆီကို ရောဂါကူးနိုင်ပါတယ်။ အဆိုးဆုံးက တော့ လူတွေကြောက်နေကြတဲ့ AIDSရောဂါပါပဲ။ အကယ် မိခင်မှာ HIVပိုး ရှိခဲ့ရင်တောင် ကလေးငယ်အားလုံးကို ရောဂါမကူးပါဘူး။ HIV Positive မိခင်တွေရဲ့ ကလေးငယ် ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်သာ ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ ဆေးသောက် ထားရင်၊ မွေးပြီး ကလေးငယ်ကို ဆေးတိုက်နိုင်ရင်၊ မိခင်နို့ကို မတိုက်ကျွေးရင် ကူးစက်မှုဟာ ၂ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ပဲ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် စောစောသိရင် စိတ်ပူစရာ မလိုပါဘူး။ မကူးစက်အောင် တားဆီးလို့ရပါတယ်။

အထက်မှာဖော်ပြထားတာတွေဟာ အရေးကြီးတဲ့ တချို့ရောဂါတွေကိုသာ ဖော်ပြထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ထပ် ကလေးတစ်ယောက်ယူမယ်ဆိုရင် အစီအစဉ် စနစ်တကျ ချပြီး မိခင် ဖခင်တွေ ကျန်းမာရေးနဲ့ စိတ်ဓာတ်ရေးရာတွေ အကောင်းဆုံး အခြေအနေမျိုးမှာ ယူသင့်ပါတယ်။

http://www.cherrythitsar.org