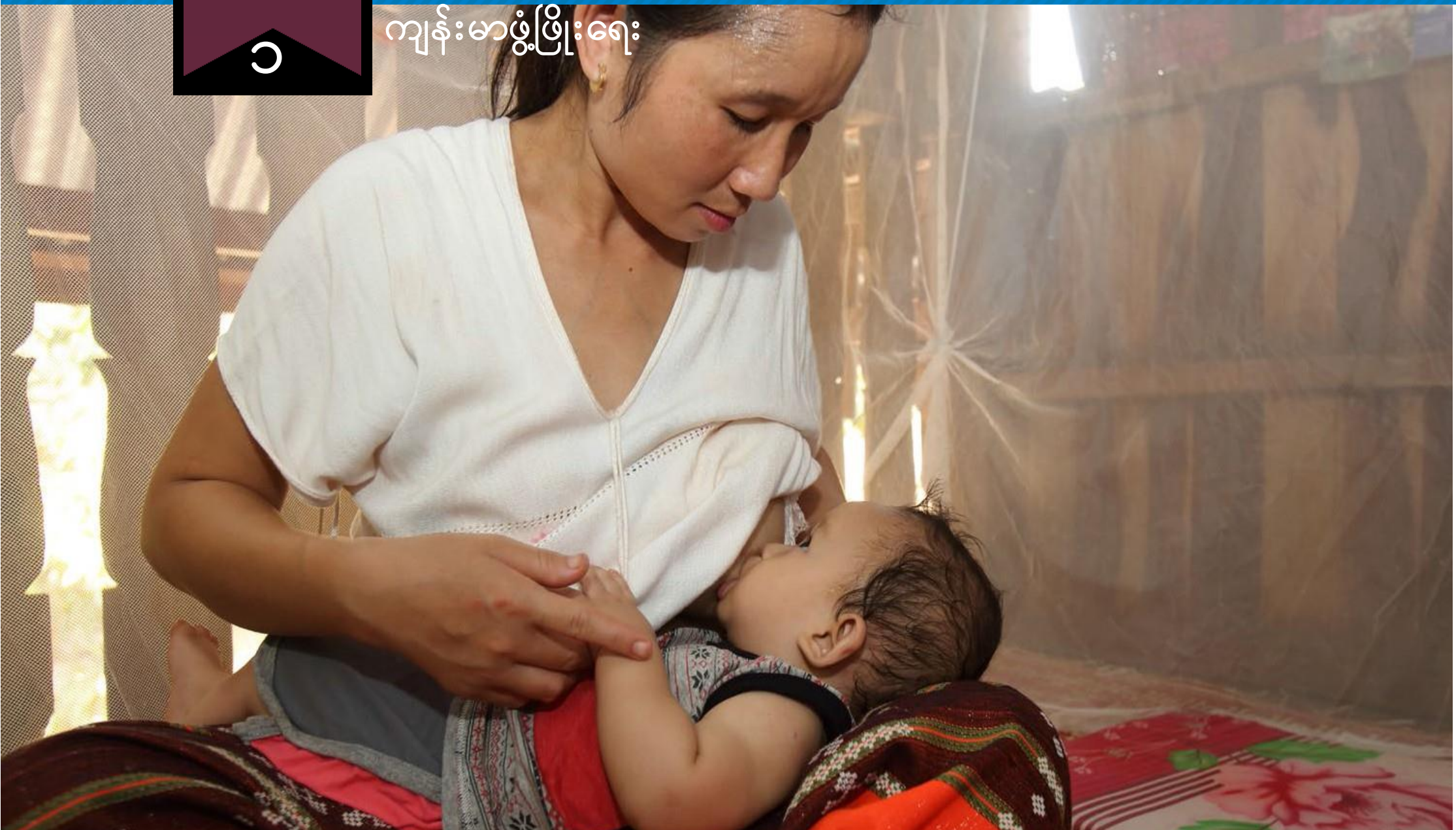


အပိုင်း

မွေးကင်းစန့်ကလေး

ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးရေး

၁



၁။ မွေးကင်းစကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

မွေးကင်းစကလေးငယ်များအတွက် အသက်အန္တရာယ်စိုးရိမ်ရသော လက္ခဏာများ

မွေးကင်းစ ကလေးငယ်များ (၀ မှ ၂၈ - ရက်အတွင်း) တွင် အောက်ပါအခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးရုံ/ဆေးခန်း/ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ နေ့ညမဆိုင်း ချက်ချင်းပြသပါ။

- အသက်ရှူမြန်လျှင်/ခက်ခဲလျှင်၊ ညည်းလျှင်၊ နှုတ်ခမ်းနှင့်လျှာပြာနှမ်းလျှင်၊ အသက်ရှူသွင်းစဉ် နှာခေါင်းဝလှုပ်ရှားမှုများရှိလျှင်
- အသက်ရှူသွင်းစဉ် ရင်ဘတ်အောက် ချိုင့်ဝင်လျှင်
- တက်လျှင်၊ မိုန်း၍နှိုးရခက်လျှင်
- နို့လုံးဝ မစို့လျှင်၊ နို့တိုက်ရခက်ခဲလျှင်၊ ၂၄နာရီအတွင်း နို့စို့မှု (၅)ကြိမ်အောက်နည်းလျှင်
- ဖျားလျှင် (သို့) ကိုယ်အေးစက်လျှင်
- ချက်မှ သွေးထွက်လျှင် (သို့) ချက်ပတ်လည်အရေပြားနီရဲလျှင် (သို့) ချက်မှ ပြည်ထွက်လျှင်
- ကလေး အလွန်သေးငယ်လျှင်
- သန္ဓေပတ်မစေ့မီမွေးဖွားသော ကလေးဖြစ်လျှင်
- မျက်စိမှ ပြည်ထွက်လျှင်
- အသားဝါလျှင်
- လှုပ်ရှားမှုမရှိလျှင် (သို့) လှုံ့ဆော်မှုရှိမှသာ လှုပ်ရှားလျှင်

- ပျော့ဖတ်ခြင်း၊ တောင့်တင်းခြင်းရှိလျှင်
- အလွန်ဖြူဖျော့လျှင်
- အရေပြားပေါ်တွင် (၁၀)ဖုထက်များသော ပြည်ဖုလေးများ/ပြည်ဖုကြီးများပေါက်လျှင်
- ခြေလက်များကောင်းစွာ မလှုပ်ရှားလျှင်

မွေးကင်းစကလေးပြုစောင့်ရှောက်မှုခံယူခြင်း

မီးတွင်းမိခင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသကဲ့သို့ မီးတွင်းကာလတွင် မွေးကင်းစကလေးကိုလည်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

မွေးကင်းစကလေးငယ်များအား မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုယ်တွယ်ပြီးတိုင်း မည်သူမဆိုလက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောရမည်။
 ကိုယ်အလေးချိန် (၂) ကီလိုဂရမ်အောက်ကလေးကို ဆေးပေးခန်း/ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းလွှဲပို့ရမည်။

မွေးကင်းစကလေးအား ပုံမှန်ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း

- ကလေးကို နွေးနွေးထွေးထွေးထားပါ။
- မွေးပြီး နာရီဝက်အတွင်း စောနိုင်သမျှစောစွာ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ။
- မွေးစမှ ကလေးအသက် (၆) လပြည့်သည်အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကိုသာ တိုက်ကျွေးပါ။
- ရေအပါအဝင် မည်သည့်အရည်မျှ မတိုက်ကျွေးပါနှင့်။
- ကလေး၏ ချက်ကို သန့်ရှင်းစွာထားပါ။

- အိမ်တွင်မွေးသည့်ကလေးဖြစ်ပါက ကလေး၏ ချက်ထဲသို့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ ထည့်ရန်ညွှန်ကြားသည့် ၇.၁% ကလိုဟက်ဇီဒင်း ဒိုင်ဂလူးကိုနိတ် (7.1% Chlorhexidine Digluconate) ဆေးရည်ကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ် (၇)ရက်တိတိ ထည့်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းမှအပ မည်သည့်အရာမျှ မထည့်ပါနှင့်။ ဆေးရည်ကို ကလေး၏ ချက်တိုင်နှင့် ချက်ပတ်လည်သို့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ထည့်ရမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းကို ကလေး၏ မျက်စိအတွင်းထည့်ပါက ကလေးတွင် မျက်စိကွယ်သည်အထိ ဘေးအန္တရာယ်များဖြစ်စေနိုင်သဖြင့် မျက်စိအတွင်းသို့ထည့်ခြင်း လုံးဝ မပြုလုပ်ရပါ။
- ချက်ကြွေပြီးမှ ရေချိုးပေးပါ။
- ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုး အစီအစဉ်အတိုင်း ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။ အန္တရာယ်လက္ခဏာတစ်ခုခု တွေ့ပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်၍ ပြသပါ။
- ကလေးအား သန့်ရှင်းသော အဝတ်သာဝတ်ဆင်ပေးပါ။
- နို့ဦးရည်တိုက်ပါ။ ညှစ်မပစ်ပါနှင့်။

၂။ အသက်ငါးနှစ်အောက်ကလေးများအားပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

အသက်ငါးနှစ်အောက်ကလေးတွင် အောက်ပါလက္ခဏာများအနက်မှ တစ်ခုခုဖြစ်ပါက ဆေးရုံ/ဆေးခန်း/ကျန်းမာရေးဌာနသို့ နေ့ညမဆိုင်း ယခုချက်ချင်း သွားရောက်ပြသပါ။

- အရည်မသောက်နိုင်ခြင်း၊ နို့မစို့နိုင်ခြင်း
- စားသောက်သမျှ အန်ခြင်း
- ယခုနေမကောင်းစဉ် တက်ခြင်း
- မိုန်း၍ နှိုးရခက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း

• ငြိမ်သက်နေသောကလေးတွင် လည်ချောင်းတစ်ဆို့သံကြားရခြင်း

နေမကောင်းသောကလေးအား အိမ်တွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

- ကလေးများ ကိုယ်ပူခြင်း (သို့မဟုတ်) အန်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဝမ်းသွားခြင်းများကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် အရည်ဓာတ်များ လျော့နည်းသွားသဖြင့် အရည်ပိုတိုက်ရန်လိုပါသည်။ (ဥပမာ-အသက်(၆)လအောက်တွင် မိခင်နို့၊ အသက်(၆)လအထက်တွင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေပါက မိခင်နို့အပြင် ဆန်ပြုတ်၊ ထမင်းရည်၊ ရိုးရိုးရေ၊ လိုအပ်ပါက ဓာတ်ဆားရည်)
- အစာပုံမှန်ကျွေးမှသာ ကိုယ်ခံအားကောင်းပြီး မြန်မြန်နေကောင်းစေပါသည်။
- မိခင်နို့တိုက်နေသောကလေးများအား မိခင်နို့ဆက်တိုက်ပါ။ ပုံမှန်ထက် အကြိမ်ရေ ပိုတိုက်သင့်ပါသည်။
- ဓာတ်ဆားရည်၊ စွပ်ပြုတ်၊ ဆန်ပြုတ်၊ နို့နှင့် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးဖျော်ရည်စသည်တို့ တိုက်နိုင်ပါသည်။ ကလေးအန်ပါက ခဏနား၍ နည်းနည်းချင်း ပြန်တိုက်ပေးပါ။
- ကျွေးနေကျ အစားအစာများကို ပုံမှန်ဆက်၍ကျွေးပေးပါ။ ကလေးအတွက် ပျော့ပျောင်းနူးညံ့သောအစားအစာများဖြစ်ရပါမည်။
- အန္တရာယ်လက္ခဏာများ စောင့်ကြည့်ပါ။
- နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများမဝင်နိုင်ရန် နာလန်ထချိန်တွင် စားနေကျထက် တစ်နပ်ပိုကျွေးပါ။ အနည်းဆုံး တစ်ပတ်ခန့်ကျွေးပါ။

ဖျားသောကလေးငယ်ကို အိမ်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

- ကလေးငယ်များ နေမကောင်းဖြစ်သည့်အခါ အစာမကျွေးခြင်း၊ အစားအစာလျော့ကျွေးခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။ စားနေကျအစာ ပုံမှန်အတိုင်း ဆက်ကျွေးပါ။
- နို့စို့ကလေးများကို မိခင်နို့ဆက်တိုက်ပါ။ (၆)လအထက်ဖြစ်ပါက အရည်ပိုတိုက်ပါ။
- ကိုယ်အပူချိန်များပါက ရေစိုအဝတ်(ရေရိုးရိုး)ဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံး ရေဖတ်တိုက်ပေးပါ။
- ရာသီဥတုနှင့် ကိုက်ညီသော အဝတ်အစားဝတ်ပေးပါ။
- လေကောင်းလေသန့်ရသော၊ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော နေရာတွင်ထားပါ။
- မက်ကလောင် မဖောက်ပါနှင့်။
- နာလန်ထချိန်တွင် အနည်းဆုံးတစ်ပတ်ခန့် ကျွေးနေကျအကြိမ်ထက် တစ်ကြိမ်ပိုကျွေးရန်လိုပါသည်။

၃။ ကလေးဖွံ့ဖြိုးရေး

- ကလေးများသည် မွေးစကပင် အသိဉာဏ်ရှိပါသည်။
- ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်အတွက် ချစ်ခင်ကြင်နာမှုလိုအပ်ပါသည်။
- ကာယ၊ ဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုး၍ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်သော ကလေးငယ်ဖြစ်ရန်အတွက် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ချစ်ခင်ကြင်နာမှု လိုအပ်ပါသည်။
- မိဘ (သို့မဟုတ်) ကလေးထိန်းသူမှ ကလေးအား ဂရုတစိုက်ပြီး၍ ချော့မြူခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ ချစ်ခင်ကြင်နာသည့် အပြုအမူများ ပြုလုပ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ထိုကဲ့သို့ ပြုမူပေးခြင်းဖြင့် ကာယ၊ ဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုး၍ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်သော ကလေးငယ်များ ဖြစ်လာမည်ဖြစ်သည်။
- ကလေး၏ တုန့်ပြန်မှုကိုလည်း ဂရုပြုပါ။ ဂရုစိုက်ပါ။
- ကလေးပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရောင်စုံကစားစရာများ၊ အရုပ်များ၊ ရုပ်ပုံများ ထားရပါမည်။
- ကလေးများအား အန္တရာယ်ကင်းသော ကစားစရာများပေး၍ ကစားစေရပါမည်။
- ကလေးအား လှုပ်ခါ၍မြူခြင်း၊ ဆော့ကစားခြင်းမပြုရ။
- ကစားခြင်းဖြင့် မိမိတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်းကို သိရှိနားလည်နိုင်သည်။ ကစားခြင်းဖြင့် ကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဓာတ်ကို ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေရုံသာမက ပြောဆိုဆက်ဆံရေးကိုလည်း တိုးတက်စေသည်။
- ကလေးသည် တစ်ဦးတည်းဖြစ်စေ၊ အခြားကလေးများနှင့်ဖြစ်စေ ကစားနိုင်သည်။ ကလေးကစားနိုင်ရန် တန်ဖိုးကြီးသော အရုပ်များ ဝယ်ပေးရန် မလိုပါ။ မိမိအိမ်တွင် ပြုလုပ်သော ကစားစရာများနှင့်ဖြစ်စေ၊ အိမ်အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများနှင့်ဖြစ်စေ ကစားနိုင်ပါသည်။
- ကလေးကစားရာတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရန် အရေးကြီးသဖြင့် ကလေးကစားသည့် အနီးတဝိုက်တွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေနိုင်သော ပစ္စည်းများ မရှိစေရန် ရှင်းလင်းထားရမည်။
- မိဘများသည် ကလေးကို အန္တရာယ်ကင်းသော ကစားစရာများဖန်တီးပေးခြင်း၊ ကလေးနှင့်အတူကစားခြင်း၊ ကလေးကိုယ်တိုင် ကြိုးစားရန် အခြေအနေ ဖန်တီးပေးခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

အောက်ပါအချက်များမှတစ်ခုရှိပါကဆေးရုံ/ဆေးခန်း/ကျန်းမာရေးဌာနများသို့အမြန်ဆုံး သွားရောက် ပြသပါ။

အသက်	အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသရမည့်အချက်များ
၁-၃ လ	မိခင်မျက်နှာ (သို့) အရာဝတ္ထုတို့ကို လိုက်၍ မကြည့်ခြင်း၊ အသံပေးသော်လည်း အပြုအမူ မပြောင်းလဲခြင်း၊ မြူလျှင် ပြုံးမပြတတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာ လွန်စွာ တောင့်ခြင်း (သို့) ပျော့ခြင်း။
၆ လ	လက်သီးအမြဲဆုပ်ထားခြင်း၊ ခေါင်းမခိုင်ခြင်း၊ အရုပ်တစ်ခုခုကိုမကိုင်နိုင်ခြင်း။
၉ လ	အမှီအတွယ်မရှိလျှင် မထိုင်နိုင်ခြင်း (လက်ထောက်၍ပင် မထိုင်နိုင်ခြင်း)၊ မရယ်မောတတ်ခြင်း။
၁ နှစ်	ကလေးသဘာဝ ဝူးဝူးဝါးဝါး မပြုလုပ်ခြင်း၊ တာတာမပြုလုပ်နိုင်ခြင်း၊ ခေါင်းညိမ့်/ ခေါင်းခါ မပြုလုပ်တတ်ခြင်း၊ လက်ညှိုးမထိုးတတ်ခြင်း။
၁ နှစ်ခွဲ	မတ်တပ် မစမ်းခြင်း။
၂ နှစ်	ဖေဖေ၊ မေမေ မခေါ်တတ်ခြင်း၊ လမ်းကောင်းစွာ မလျှောက်နိုင်ခြင်း။
၃ နှစ်	မပြေးနိုင်ခြင်း၊ မကြာခဏလဲကျခြင်း၊ ဝါကျအတိုများ မပြောဆိုနိုင်ခြင်း၊ မျက်လုံးချင်းဆိုင်မကြည့်ခြင်း။
၄ နှစ်	စကားပြောသော်လည်း အခက်အခဲများစွာဖြင့် ပြောရသောကြောင့် အခြားသူများ နားမလည်ခြင်း၊ အခြားကလေးများနှင့် မကစားဘဲ တစ်ဦးတည်း သီးသန့်နေခြင်း။
မည်သည့် အသက်မဆို	ယခင် ရှိပြီးတတ်ပြီးသား ကလေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများ ပျောက်ဆုံးသွားခြင်း (သို့) ဆုတ်ယုတ်လာခြင်း၊ ယခင်ပြောတတ်သော စကားများ ပြန်ပျောက်သွားခြင်း။

၄။ ကလေးများ မတော်တဆထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

ကလေးများ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း မဖြစ်စေရန်အတွက်

- ကလေးများကို မျက်ခြေပြတ် မခံပါနှင့်။ စောင့်ကြည့်နေပါ။
- ဆေးများ၊ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသောအရာများကို ကလေးလက်လှမ်းမီသောနေရာများတွင် မထားပါနှင့်။ ဘီဒိုထဲတွင် သော့ခတ် သိမ်းထားပါ။
- ရေနွေးဘူးများ၊ ကွဲစေတတ်သောပစ္စည်းများနှင့် ချွတ်ထက်ပြတ်ရှု သောအရာများ(အပ်၊ ချိတ်၊ ခါး)ကို ကလေး၏အနီးတွင် မထားပါနှင့်။

- လျှပ်စစ်မီးခလုတ်များ၊ ပလပ်ပေါက်များအား ကလေး လက်လှမ်းမမီနိုင်သော နေရာတွင် တပ်ဆင်ပါ။
- ကလေးအား ရေတွင်းရေကန်၊ မြစ်ချောင်းအနီးအနားနှင့် မြင့်သောနေရာတို့တွင် မကစားပါစေနှင့်။
- ကလေးပါးစပ်ထဲဝင်ပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့စေနိုင်သည့် ကျောက်လုံး၊ ဒိုးခဲ၊ ဂေါ်လီလုံး၊ ဘက်ထရီ ပလိတ်အပြား သေးလေးများ၊ အစေ့များ (မန်ကျည်းစေ့၊ ဩဇာစေ့၊ ကစားစရာသေနတ်ကော်စေ့) တို့နှင့် မကစားပါစေနှင့်။ ကွာစေ့၊ မြေပဲ၊ နေကြာစေ့များနှင့်(ကို) မကစားပါစေနှင့်။ မကျွေးပါနှင့်။
- မီးဖိုနှင့် မီးခွက်များအနီးတွင် ကလေးကို မကစားပါစေနှင့်။