Infant and Young Child Feeding in Emergency Technical Working Group

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကသာ ကလေးသူငယ်တို့၏ အသက်များကို သေချာပေါက် ကယ်တင်နိုင်သည်

မြေငလျှင်လှုပ်ပြီးကာလနောက်ပိုင်း မိခင်နို့အစားထိုအစာများကို မလိုအပ်ဘဲ သုံးစွဲခြင်းအတွက် ပူးတွဲသတိပေးထုတ်ပြန်ချက်

လူသားချင်း စာနာထောက်ထားမှု အရေးပေါ် အခြေအနေများအတွင်း ကလေးငယ်များ အထူးသဖြင့် အသက်နှစ်နှစ်အောက် ကလေးသူငယ်များသည် စနစ်တကျ မရှိသော မိခင်နို့တိုက်ခြင်းနှင့် ဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်း အလေ့အထ၊ သန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်း၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ အလွယ်တကူ လက်လှမ်းမှီ ရရှိရန် ခက်ခဲခြင်းနှင့် စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံမှု မရှိခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ရောဂါများဖြစ်ပွားခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းတို့ ပိုမို မြင့်မား လာနိုင်စေသည်။ မကြာသေးမီက မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သော မြေငလျင်သည် အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်းနှင့် ကူးစက်ရောဂါ အန္တရာယ်များ အပါအဝင် အခြား ရှိပြီးသား ထိရှလွယ်သည့် အခြေအနေများကိုလည်း ပိုမို ဆိုးရွားလာစေနိုင်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အာဟာရချို့တဲ့မှုနှင့် ကူးစက်ရောဂါများသည် အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များအကြားတွင်၊ အဓိကကျသော အရေးကြီး ပြဿနာများဖြစ်ပြီး ယခု ဖြစ်ပွားခဲ့သည့် ငလျှင် အန္တရာယ်ကြောင့် ပိုမို ဆိုးရွားလာ နိုင်သည်။ မြေငလျင်ကြောင့် ရေနှင့်သိုလှောင်ထားသော စားနပ်ရိက္ခာများ ပျက်စီးသွားခြင်းသည် ရေမှတဆင့် ကူးစက်သော ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်မှုကို မြှင့်တင်ပေးပြီး မြို့ပြဒေသ၊ ကျေးလက်ဒေသနှင့် နေရပ်စွန့်ခွာရသူများအပါအဝင် လူအားလုံးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ အသက် နှစ်နှစ်အောက် ကလေးသူငယ် များသည်လည်း မိဘမဲ့ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် မိခင်နှင့် ကွဲကွာခြင်းတို့ကို ကြုံတွေ့ရ နိုင်သည်။

သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ် ကြရောက်ပြီးခါစ အချိန်မျိုးတွင် သန့် ၄-သန့် (ရေကောင်းရေသန့် ရရှိနိုင်ခြင်း တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှု အစား အသောက်သန့်ရှင်းမှု ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းမှု) ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းများ အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်ရန် အခက်အခဲများ ရှိနေတတ်သဖြင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးသူငယ် များကို အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းနှင့် ကူးစက်ရောဂါတို့မှ ကာကွယ်နိုင်ရန်ဆုံး ပြုစု စောင့်ရှောက်မှု တခု ဖြစ်သည်။ **ဤကဲ့သို့သော အခြေအနေများတွင် နို့မှုန့်ကဲ့သို့သော မိခင်နို့ အစားထိုး ပစ္စည်းများကို အထူးအခြေအနေဖြင့် တိုက်ကျွေးရန် လိုအပ်သော ကလေးများမှတပါး ကလေးအားလုံးအတွက် ခွဲခြားမှုမရှိဘဲ လှူဒါန်းခြင်း စနစ်တကျ မရှိဘဲ တိုက်ကျွေးခြင်းတို့က ကလေးသူငယ်တို့အား ပြင်းထန်သော အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်းများနှင့် ကူးစက်ရောဂါများကို ခံစားရစေရန် တွန်းပို့ ပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။** “နို့စို့ကလေးနှင့်ကလေးငယ်အတွက် ဖော်စပ်ထုတ်လုပ်ထားသော အစားအသောက်များ ဈေးကွက်တင်ခြင်းဆိုင်ရာအမိန့်” နှင့် “အရေးပေါ် အခြေ အနေများ အတွင်း ကလေးသူငယ် အစာကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုလမ်းညွှန်”တို့တွင် ဖော်ပြထားသည့်

အတိုင်း ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ၏ အခြေအနေကို သုံးသပ်ပြီးမှသာ နို့မှုန့်ကဲ့သိုသော မိခင်နို့ အစားထိုး အစာများကို သန့်ရှင်းမှုကို အထူး ဂရုစိုက်နိုင်သည့် အခြေအနေများတွင် သင့်တော်သော အထောက်အကူပြု ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်အတူ အသုံးပြုသင့် ပါသည်။ အထူးအခြေအနေဖြင့် တိုက်ကျွေးရန် လိုအပ်သော ကလေးများ မှတပါး ကလေးအားလုံး အတွက် ခွဲခြားမှုမရှိဘဲ နို့မှုန့်ကဲ့သိုသော မိခင်နို့ အစားထိုးစာများကို လှူဒါန်းခြင်းကို လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။

အထက်ပါအကြောင်းများကြောင့် IYCF-E နှင့် Nutrition Cluster Myanmar တို့က အောက်ပါအတိုင်း အကြံပြုလိုက်သည် —

၁။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကိုသာ ဦးစားပေးရန် - ရေကောင်းရေသန့် ရရှိနိုင်ရန် ခက်ခဲနေချိန်နှင့် သန့် ၄-သန့်အတွက် အခြေအနေများ အားနည်းနေချိန်တွင် မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်းက ကလေးသူငယ်တို့အား ရေမှတဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ အောက်ပါ လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ပေးရန် အထူးအရေးကြီး ပါသည်။

(က) မိခင်နို့တိုက်ခန်းများ (Breastfeeding Corner) ကို လိုအပ်သည့် နေရာများတွင် တည်ဆောက်ပေးခြင်း

(ခ) မိခင်တစ်ဦးခြင်းစီအတွက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေး လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ မိခင်အခြင်းခြင်း အကူအညီပေးနိုင်ရန် အစီအစဉ်များကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း

(ဂ) မိခင်နှင့်ကွဲကွာနေသော ကလေးများအတွက် နို့ဆက်လက် တိုက်ကျွေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ ရှာဖွေခြင်း ဥပမာ_ နို့ထိန်းမိခင်နို့တိုက်ခြင်း

၂။ နို့မှုန့်ကဲ့သို့သော မိခင်နို့ အစားထိုး ပစ္စည်းများကို အထူးအခြေအနေကြောင့် တိုက်ကျွေးရန် လိုအပ် သော ကလေးများအတွက်သာ တင်းတင်းကြပ်ကြပ် အသုံးပြုခြင်း - ကလေးတဦးချင်းစီအား သေခြာစွာ လေ့လာဆန်းစစ်ပြီးမှသာ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် လုံးဝ မဖြစ်နိုင်သော ကလေးများ (နို့ထိန်းမိခင်နို့မရနိုင်ခြင်း၊ နို့ရည်ဘဏ်မှ နို့ရည် မရရှိနိုင်ခြင်း၊ မိခင်နို့ပြန်လည်ထွက်စေရန် ကြိုးပမ်းမှု မအောင်မြင်ခြင်း) ကိုသာ မိခင်နို့ အစားထိုး ပစ္စည်းများကိုသာ ပံ့ပိုးပေးရမည်။

(က) မိခင်ကွယ်လွန်သွားပြီး ကျန်းမာသော နို့ထိန်းမိခင် မရနိုင်သော ကလေး

(ခ) မိခင်နှင့်ကွဲကွာနေပြီး ကျန်းမာသော နို့ထိန်းမိခင် မရနိုင်သော ကလေး

(ဂ) မိခင်နို့ထွက်ကြဆင်းခြင်း သို့မဟုတ် မိခင်နို့ခမ်းသွားပြီး ကျန်းမာသော နို့ထိန်းမိခင် မရနိုင်သော ကလေး

(ဃ) အသည်းအသန် မကျန်းမမာ ဖြစ်နေသော မိခင်နှင့် အချို့သော ဆေးဝါးကုသမှုကို ခံယူနေရသော မိခင် (ဥပမာ - ကင်ဆာဆေးသွင်းနေခြင်း) တို့၏ ကလေးများ

(င) မိခင်နို့ရည်ကို အစာချေဖျက်ခြင်း မပြုလုပ်နိုင်သည့် အခြေအနေများကို ခံစားနေရသည့် ကလေးများ (ဥပမာ - Maple syrup Syndrome, Phenylketonuria, etc.)

၃။ မိခင်နို့ အစားထိုး ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုသည့်အခါ သန့်ရှင်းစွာ ဖျော်စပ်ပြီး စနစ်တကျ တိုက်ကျွေးပါ။

(က) နို့ဘူး နို့သီးခေါင်း မသုံးရ၊ ပိုးမွှား သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောထားသည့် ဇွန်း ခွက်တို့ကိုသာ အသုံးပြု၍ တိုက်ကျွေးပါ။

(ခ) ကူးစက်ရောဂါများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် နို့မှုန့် ဖျော်စပ်တိုက်ကျွေးရာတွင် အသုံးပြုသည့် ကိရိယာများအား လုံးကို (ဥပမာ- ဇွန်း ခွက် မွှေတံ ဖျော်စပ်ရန်နှင့်ဆေးကြောရန် ရေ) တို့ကို ပိုးမွှားကင်းစင်စေရန် သေသေချာချာ ဆောင်ရွက်ပါ။

(ဂ) အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းက ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ကလေး၏ အသက်အလိုက် သတ်မှတ်ထားသည့် မှန်ကန်သည့် မိခင်နို့ အစားထိုး ပစ္စည်းများကိုသာ အသုံးပြုပါ၊ ညွှန်ကြား ထားသည့် နည်းစနစ်များအတိုင်း ဖျော်စပ် တိုက်ကျွေးပါ။

(ဃ) ရေကောင်းရေသန့်အပါအဝင် သန့် ၄-သန့်ကို သေချာပေါက် ရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

၄။ မိခင်နို့ ပြန်လည် တိုက်ကျွေးခြင်းကို ဖြစ်နိုင်သရွေ့ စောနိုင်သမျှစောစွာ စတင်ပါ။ မိခင်နို့ အစားထိုး ပစ္စည်းများ ကို ပံ့ပိုးတိုင်း အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ပါ။

(က) မိခင်နှင့် ကလေးသူငယ် အာဟာရဆိုင်ရာ အကြံပေး ဆွေးနွေးခြင်း

(ခ) စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်နှင့်လူမှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိအောင် စီစဉ်ပေးပါ။

(ဂ) မိခင်နို့ပြန်လည်ထွက်အောင်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းကို မှန်မှန် ခံယူ ဆောင်ရွက်စေရန် မိခင်ကို အားပေး တိုက်တွန်းပါ။

ဆက်သွယ်ရန်

၁။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများကို တိုင်ပင် ဆွေးနွေးလိုပါက ဆက်သွယ်ရန် (ဒေါက်တာနေထွန်းကျော် 09780001165 ၊ ဒေါက်တာစောအီဒင် 09250762934)

၂။ မိခင်နို့ အစားထိုး ပစ္စည်းများနှင့်ပါတ်သက်၍ ဆွေးနွေးမေးမြန်း လိုပါက ဆက်သွယ်ရန် (UNICEF Nutrition Cluster, Sub-national Nutrition Cluster, ဒေသဆိုင်ရာယူနီဆက်ရုံးများ)

၃။ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်နှင့်လူမှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်ပါတ်သက်၍ တိုင်ပင် ဆွေးနွေးလိုပါက ဆက်သွယ်ရန် (Myanmar MHPSS Technical Working Group: mhcphod@mm-actioncontrelafaim.org)