



၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ။ ဤလက်ရွှစာအုပ်ပါ မည်သည့်အချက်များကိုမဆို မြန်လည်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။  
ဤလက်ရွှစာအုပ်မှ ကူးယူဖော်ပြကြောင်း ရည်ညွှန်းပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။



အပိုင်း ၁

အခြေခံကျန်းမာရေး

အခြေခံကျန်းမာရေး

အခြေခံကျန်းမာရေး



Scan QR Code  
for electronic version

## ၁.၁။ မွေးကင်းစကလေးပြုစေရန်အတွက်ခြင်း

### မွေးကင်းစကလေးငယ်များအတွက် အသက်အန္တရာယ်စိုးရိမ်ရသော လက္ခဏာများ

မွေးကင်းစကလေးငယ်များ (၀ မှ ၂၈ - ရက်အတွင်း) တွင် အောက်ပါအခြေအနေများဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးရုံ/ ဆေးခန်း / ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ နေ့ညမဆို ဆိုင်း ချက်ချင်းပြသပါ။

- အသက်ရှူမြန်လျှင် / ခက်ခဲလျှင်၊ ညည်းလျှင်၊ နှုတ်ခမ်းနှင့်လျှာပြာနှမ်းလျှင်၊ အသက်ရှူသွင်းစဉ် နှာခေါင်းဝလှုပ်ရှားမှုများရှိလျှင်
- အသက်ရှူသွင်းစဉ် ရင်ဘတ်အောက်ချိုင့်ဝင်လျှင်
- တက်လျှင်၊ မိုန်းခြုံနှိုးရခက်လျှင်
- နို့လုံးဝမစို့လျှင်၊ နို့တိုက်ရခက်ခဲလျှင်၊ ၂၄နာရီအတွင်း နို့စို့မှု(၅)ကြိမ်အောက် နည်းလျှင်
- 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 / ပြည်ဖုကြီးများ ပေါက်လျှင်
- ခြေလက်များကောင်းစွာ မလှုပ်ရှားလျှင်

### မွေးကင်းစကလေးပြုစေရန်အတွက်မူဝံ့ယူခြင်း

မီးတွင်းမိခင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသကဲ့သို့ မီးတွင်းကာလတွင် မွေးကင်းစကလေးကိုလည်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

မွေးကင်းစကလေးငယ်များအား မတိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုယ်တွယ်ပြီးတိုင်း မည်သူမဆိုလက်ကို ဆက်ပြောဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောရမည်။  
(၂) ကီလိုဂရမ်အောက် ကလေးကို ဆေးပေးခန်း/ ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းလွှဲပို့ရမည်။

မွေးကင်းစနှင့် ကလေးကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးရေး

### မွေးကင်းစကလေးအား ပုံမှန်ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း

- ကလေးကို နွေးနွေးထွေးထွေးထားပါ။
- မွေးပြီး နာရီဝက်အတွင်း စောနိုင်သမျှစောစွာ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ။
- မွေးစမှ ကလေးအသက်(၆)လပြည့်သည်အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကိုသာ တိုက်ကျွေးပါ။
- ရေအပါအဝင် မည်သည့်အရည်မျှမတိုက်ကျွေးပါနှင့်။
- 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 ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်းထည့်ရမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းကို ကလေး၏မျက်စိအတွင်းထည့်ပါက ကလေးတွင် မျက်စိကွယ်သည်အထိ ဘေးအန္တရာယ်များဖြစ်စေနိုင်သဖြင့် မျက်စိအတွင်းသို့ထည့်ခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်ရပါ။
- ချက်ကြွေပြီးမှ ရေချိုးပေးပါ။
- ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုးအစီအစဉ်အတိုင်း ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။ အန္တရာယ်လက္ခဏာ တစ်ခုခုတွေ့ပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်၍ ပြသပါ။
- ကလေးအား သန့်ရှင်းသောအဝတ်သာ ဝတ်ဆင်ပေးပါ။
- နို့ဦးရည်တိုက်ပါ။ ညှစ်မပစ်ပါနှင့်။

### ၁.၂။ အသက်ငါးနှစ်အောက်ကလေးများအား ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း

အသက်ငါးနှစ်အောက်ကလေးတွင် အောက်ပါလက္ခဏာများအနက်မှ တစ်ခုခုဖြစ်ပါက ဆေးရုံ/ဆေးခန်း/ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ နေ့ညမဆိုင်းယခုချက်ချင်းသွားရောက် ပြသပါ။

- အရည်မသောက်နိုင်ခြင်း၊ နို့မစို့နိုင်ခြင်း
- စားသောက်သမျှအန်ခြင်း
- ယခုနေမကောင်းစဉ် တက်ခြင်း
- မိုန်း၍ နှိုးရခက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း
- ငြိမ်သက်နေသောကလေးတွင် လည်ချောင်းတစ်ဆို့သံကြားရခြင်း

### နေမကောင်းသောကလေးအား အိမ်တွင်ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း

- ကလေးများကိုယ်ပူခြင်း (သို့မဟုတ်) အန်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဝမ်းသွားခြင်းများကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် အရည်ဓာတ်များလျော့နည်းသွားသဖြင့် အရည်ပိုတိုက် ရန်လိုပါသည်။ (ဥပမာ - အသက်(၆)လအောက်တွင် မိခင်နို့၊ အသက်(၆)လ အထက်တွင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေပါက မိခင်နို့အပြင် ဆန်ပြုတ်၊ ထမင်းရည်၊ ရိုးရိုးရေ၊ လိုအပ်ပါက ဓာတ်ဆားရည်)
- အစာပုံမှန်ကျွေးမှသာ ကိုယ်ခံအားကောင်းပြီး မြန်မြန်နေကောင်းစေပါသည်။
- မိခင်နို့တိုက်နေသောကလေးများအား မိခင်နို့ဆက်တိုက်ပါ။ ပုံမှန်ထက်အကြိမ်ရေ ပိုတိုက်သင့်ပါသည်။
- ဓာတ်ဆားရည်၊ စွပ်ပြုတ်၊ ဆန်ပြုတ်၊ နို့နှင့် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးဖျော်ရည် စသည်တို့တိုက်နိုင်ပါသည်။ ကလေးအန်ပါက ခဏနား၍ နည်းနည်းချင်းပြန်တိုက်ပေးပါ။

- ကျွေးနေကျအစားအစာများကို ပုံမှန်ဆက်၍ကျွေးပေးပါ။ ကလေးအတွက် ပျော့ပျောင်းနူးညံ့သောအစာများ ဖြစ်ရပါမည်။
- အန္တရာယ်လက္ခဏာများ စောင့်ကြည့်ပါ။
- နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများမဝင်နိုင်ရန် နာလန်ထချိန်တွင် စားနေကျထက် တစ်နပ်ပိုကျွေးပါ။ အနည်းဆုံးတစ်ပတ်ခန့်ကျွေးပါ။

**ဖျားသောကလေးငယ်ကို အိမ်တွင်ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း**

- ကလေးငယ်များ နေမကောင်းဖြစ်သည့်အခါ အစာမကျွေးခြင်း၊ အစားအစာလျှော့ကျွေးခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။ စားနေကျအစာပုံမှန်အတိုင်းဆက်ကျွေးပါ။
- နို့စို့ကလေးများကို မိခင်နို့ဆက်တိုက်ပါ။ (၆)လအထက်ဖြစ်ပါက အရည်ပိုတိုက်ပါ။
- ကိုယ်အပူချိန်များပါက ရေစိုအဝတ်(ရေရိုးရိုး)ဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံး ရေဖတ်တိုက်ပေးပါ။
- ရာသီဥတုနှင့်ကိုက်ညီသော အဝတ်အစားဝတ်ပေးပါ။
- လေကောင်းလေသန့်ရသော၊ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော နေရာတွင်ထားပါ။
- မက်ကလောင် မဖောက်ပါနှင့်။
- နာလန်ထချိန်တွင် အနည်းဆုံးတစ်ပတ်ခန့် ကျွေးနေကျအကြိမ်ထက် တစ်ကြိမ် ပိုကျွေးရန်လိုပါသည်။

**၁.၃။ ကလေးဖွံ့ဖြိုးရေး**

- ကလေးများသည် မွေးစကပင် အသိဉာဏ်ရှိပါသည်။
- ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်အတွက် ချစ်ခင်ကြင်နာမှုလိုအပ်ပါသည်။
- ကာယ၊ ဉာဏဖွံ့ဖြိုး၍ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်သော ကလေးငယ်ဖြစ်ရန်အတွက် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ချစ်ခင်ကြင်နာမှု လိုအပ်ပါသည်။
- မိဘ (သို့မဟုတ်) ကလေးထိန်းသူမှ ကလေးအား ဂရုတစိုက်ပြုံး၍ ချောမြူခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ ချစ်ခင်ကြင်နာသည့်အပြုအမူများပြုလုပ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ထိုကဲ့သို့ပြုမူပေးခြင်းဖြင့် ကာယ၊ ဉာဏဖွံ့ဖြိုး၍ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်သော ကလေးငယ်များ ဖြစ်လာမည် ဖြစ်သည်။
- ကလေး၏ တုံ့ပြန်မှုကိုလည်း ဂရုပြုပါ။ ဂရုစိုက်ပါ။
- ကလေးပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရောင်စုံကစားစရာများ၊ အရုပ်များ၊ ရုပ်ပုံများထားရပါမည်။
- 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 အရုပ်များဝယ်ပေးရန်မလိုပါ။ မိမိအိမ်တွင်ပြုလုပ်သော ကစားစရာများနှင့်ဖြစ်စေ၊ အိမ်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများနှင့်ဖြစ်စေ ကစားနိုင်ပါသည်။
- ကလေးကစားရာတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရန် အရေးကြီးသဖြင့် ကလေးကစားသည့် အနီးတဝိုက်တွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေနိုင်သော ပစ္စည်းများမရှိစေရန် ရှင်းလင်းထားရမည်။

- မိဘများသည် ကလေးကို အန္တရာယ်ကင်းသော ကစားစရာများဖန်တီးပေးခြင်း၊ ကလေးနှင့်အတူကစားခြင်း၊ ကလေးကိုယ်တိုင်ကြိုးစားရန် အခြေအနေဖန်တီးပေးခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

**အောက်ပါအချက်များမှ တစ်ခုခုရှိပါက ဆေးရုံ / ဆေးခန်း / ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသပါ။**

အသက်	အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသရမည့်အချက်များ
၀-၃ လ	မိခင်မျက်နှာ (သို့) အရာဝတ္ထုတို့ကို လိုက်၍မကြည့်ခြင်း၊ အသံပေးသော်လည်း အပြုအမူ မပြောင်းလဲခြင်း၊ မြူလျှင် ပြီးမပြတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာလွန်စွာ တောင့်ခြင်း (သို့) ပျော့ခြင်း။
၆ လ	လက်သီးအမြဲဆုပ်ထားခြင်း၊ ခေါင်းမခိုင်ခြင်း၊ အရပ်တစ်ခုခုကိုမကိုင်နိုင်ခြင်း။
၉ လ	အမှီအတွယ်မရှိလျှင် မထိုင်နိုင်ခြင်း (လက်ထောက်၍ပင် မထိုင်နိုင်ခြင်း)၊ မရယ်မောတတ်ခြင်း။
၁ နှစ်	ကလေးသဘာဝ ဂူးဂူးဝါးဝါး မပြုလုပ်ခြင်း၊ တာ့တာမပြုလုပ်နိုင်ခြင်း၊ ခေါင်းညှိမ့် / ခေါင်းခါမပြု လုပ်တတ်ခြင်း၊ လက်ညှိုးမထိုးတတ်ခြင်း။
၁ နှစ်ခွဲ	မတ်တပ် မစမ်းခြင်း။
၂ နှစ်	ဖေဖေ၊ မေမေ မခေါ်တတ်ခြင်း၊ လမ်းကောင်းစွာမလျှောက်နိုင်ခြင်း။
၃ နှစ်	မပြေးနိုင်ခြင်း၊ မကြာခဏလဲကျခြင်း၊ ဝါကျအတိုများမပြောနိုင်ခြင်း၊ မျက်လုံးချင်းဆိုင်မကြည့်ခြင်း။
၄ နှစ်	စကားပြောသော်လည်း အခက်အခဲများစွာဖြင့် ပြောရသောကြောင့် အခြားသူများ နားမလည်ခြင်း၊ အခြားကလေးများနှင့် မကစားဘဲ တစ်ဦးတည်း သီးသန့်နေခြင်း
မည်သည့် အသက်မဆို	ယခင် ရှိပြီးတတ်ပြီးသား ကလေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများ ပျောက်ဆုံးသွားခြင်း (သို့) ဆုတ်ယုတ်လာခြင်း၊ ယခင်ပြောတတ်သော စကားများ ပြန်ပျောက်သွားခြင်း။

**၁.၄။ ကလေးများ မတော်တဆထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ**

**ကလေးများ မတော်တဆထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း မဖြစ်စေရန်အတွက်**

- ကလေးများကို မျက်ခြေပြတ်မခံပါနှင့်။ စောင့်ကြည့်နေပါ။
- ဆေးများ၊ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသောအရာများကို ကလေးလက်လှမ်းမီသောနေရာများတွင် မထားပါနှင့်။ ဘီဒီထဲတွင် သေ့ခတ်သိမ်းထားပါ။
- ရေနွေးဘူးများ၊ ကွဲစေတတ်သောပစ္စည်းများနှင့် ချွန်ထက်ပြတ်ရှုသောအရာများ (အပ်၊ ချိတ်၊ ဓါး)ကို ကလေး၏အနီးတွင် မထားပါနှင့်။
- လျှပ်စစ်မီးခလုတ်များ၊ ပလပ်ပေါက်များအား ကလေးလက်လှမ်းမီနိုင်သော နေရာတွင် တပ်ဆင်ပါ။
- ကလေးအား ရေတွင်းရေကန်၊ မြစ်ချောင်းအနီးအနားနှင့် မြင့်သောနေရာတို့တွင် မကစားပါစေနှင့်။
- ကလေးပါးစပ်ထဲဝင်ပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့စေနိုင်သည့် ကျောက်လုံး၊ ဒိုးခဲ၊ ဂေါ်လီလုံး၊ ဘက်ထရီပလိတ်အပြားသေးလေးများ၊ အစေ့များ (မန်ကျည်း စေ့၊ ဩဇာစေ့၊ ကစားစရာသေနတ်ကော်စေ့) တို့နှင့်မကစားပါစေနှင့်။ ကွာစေ့၊ မြေပဲ၊ နေကြာစေ့များနှင့်(ကို) မကစားပါစေနှင့်။ မကျွေးပါနှင့်။
- မီးဖိုနှင့် မီးခွက်များအနီးတွင် ကလေးကို မကစားပါစေနှင့်။

မွေးကင်းစနှင့် ကလေးကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးရေး