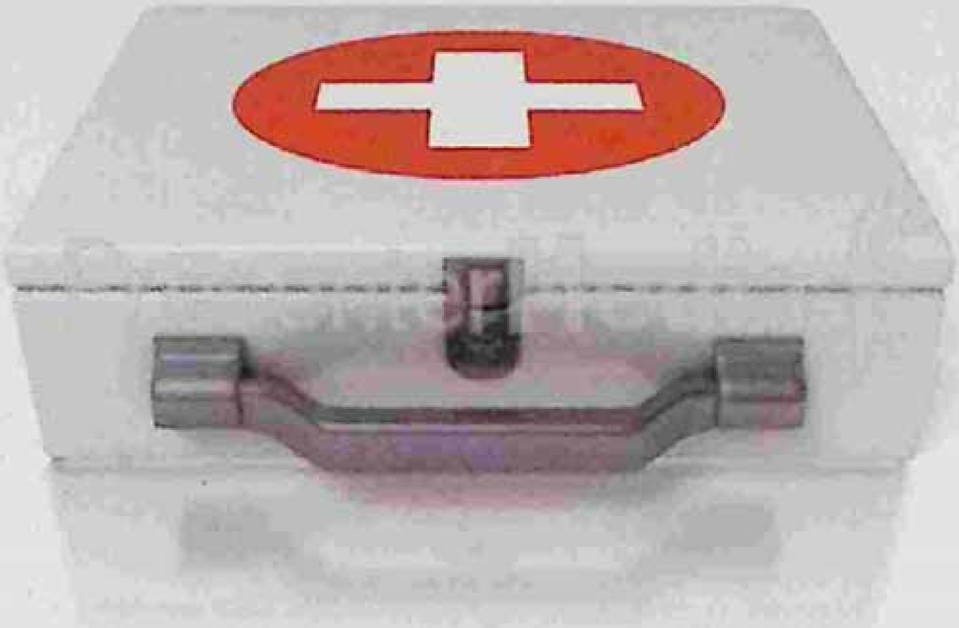
စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ



ကလေး ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း

ခေးလု
မြန်မာပြန်

Baby First Aid

Dr. Miriam Stoppard

mgyoe.com

mgyoe.com

မိမိတို့ရဲ့ ကလေးသူငယ်မှာ
အရေးပေါ်ဆေးကုသမှုပြုလုပ်ဖို့
လိုအပ်လာတဲ့အချိန်မှာ မိမိတို့အနေနဲ့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့
ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်နိုင်ဖို့ဆိုတာ တကယ်ပဲ ခက်ခဲပါတယ်။
ဒါပေမဲ့ ထိတ်ထိတ်ပျာပျာ ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင်လည်း
မကောင်းပါဘူး။ အကောင်းဆုံးကတော့
မိမိတို့ဟာ တလိပ်လိပ်တက်လာနေတဲ့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုတွေကို
အသက် ခပ်ဖြည်းဖြည်း ရှူသွင်းရှူထုတ်တဲ့နည်းနဲ့
ထိန်းသိမ်းပြီး ဒီစာအုပ်မှာ ညွှန်ပြထားတဲ့ နည်းနာတွေအတိုင်း
ဆက်လက် လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
အများဆုံး ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့အရေးပေါ်အခြေအနေတွေကို
ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်
ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲဆိုတာကို
ဒီစာအုပ်မှာ ရိုးစင်းလွယ်ကူစွာ
ဖော်ပြထားပါတယ်။

KL0011
1,500.00 KS

mgyoe.com

mgyoe.com

ထုတ်ဝေသူ - ဒေါ်မျိုးမျိုးလတ်၊ ရွှေခတ်စာပေ၊ ၂၁၊ ဒိနလမ်း၊ သာယာကုန်းရပ်၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
အဖြင်အဆင် - အမ်အက်စ်အို
၂၀၁၄၊ ဇူလိုင်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀
ရောင်းဈေး ၁၅၀၀ ကျပ်

၈၀၈ · ၈၃

ကလေးရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း
ဒေးလု - ရန်ကုန်၊
စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၄၊
တမျက်နှာ ၁၂၂ မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီ x ၂၀ · ၅ စင်တီ
(၁) ကလေးရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း

mgyoe.com

mgyoe.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်

ကလေး
ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း
Baby First Aid

Dr. Miriam Stoppard

ရေးသူ

Dr. Miriam Stoppard

ခေးလု

မြန်မာပြန်

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

မာတိကာ

– မိတ်ဆက် (က)

၁။ အိမ်တွင်းရှေးဦးသူနာပြု ၂

၂။ ရှေးဦးသူနာပြု အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ ၂

၃။ သဘာဝကုထုံးများ ၆

၄။ Dressing အဝတ်စများနဲ့ ပတ်တီးလိပ်များ ၇

၅။ မတော်တဆဖြစ်ပျက်မှုတစ်ခုခုနဲ့ ကြုံတွေ့ရရင် ဘာလုပ်မလဲ ၁၁

၆။ ထင်ရှားတဲ့လက္ခဏာတွေကို အကဲခတ်ခြင်း ၁၅

၇။ အသက်ရှူအထောက်အကူပြုနည်းလမ်း ABC ၂၀

၈။ ဆောင်ရွက်ရမယ့် လုပ်ငန်းဆောင်တာအဆင့်ဆင့် ၂၁

၉။ သတိလစ်နေတဲ့ကလေးသေးသေးလေးများအတွက် ၂၃

၁၀။ အသိစိတ်ရှိမရှိ စစ်ဆေးခြင်း ၂၃

၁၁။ အသက်ရှူမှုကို စစ်ဆေးခြင်း ၂၄

၁၂။ ကလေးကို အသက်ပြန်ရှူလာအောင် လုပ်ပေးခြင်း ၂၅

၁၃။ လမ်းလျှောက်တတ်ခါစ ကလေးငယ်ကို အသက်ပြန်ရှူလာအောင်လုပ်ပေးခြင်း ၃၁

၁၄။ အသက်ရှူမှုဆိုင်ရာအခက်အခဲများ ၃၅

၁၅။ အသက်မရှူနိုင်တဲ့ကလေး ၃၅

၁၆။ အသက်ရှူမရတဲ့ လမ်းလျှောက်တတ်ခါစ ကလေး ၃၇

၁၇။ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ၄၀

mgyoe.com

mgyoe.com

၁၈။ သူငယ်နာချောင်းနက် (Croup) ၄၂
၁၉။ မွန်းကျပ်ခြင်းနဲ့ လည်ပင်းအစ်ခြင်း ၄၄
၂၀။ ရေနစ်ခြင်း ၄၆
၂၁။ ရင်ဘတ်ဒဏ်ရာ ၄၈
၂၂။ ရတ်တရက်အသက်မရှူနိုင်ဖြစ်မှု (Winding) ၅၀
၂၃။ ပြင်းထန်တဲ့ခံတတ်မတည့်မှုတုံ့ပြန်ချက် ၅၀
၂၄။ 'ရှော့ခ်' – ရုတ်တရက်ထိတ်လန့်သွားခြင်း (Shock) ၅၂
၂၅။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာနဲ့ သွေးထွက်သံယိုဖြစ်မှု ၅၄
၂၆။ ထိခိုက်ရှနာနဲ့ ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာများ ၅၅
၂၇။ အတွင်းကြေဒဏ်ရာ ၅၆
၂၈။ ပါးစပ်ဒဏ်ရာ ၅၈
၂၉။ သွားကျွတ်ထွက်ခြင်း ၅၈
၃၀။ နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း ၅၉
၃၁။ မျက်လုံးထိခိုက်ဒဏ်ရာ ၆၀
၃၂။ နားရွက်ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ၆၀
၃၃။ အရည်ကြည်ဖု ၆၁
၃၄။ ပြင်းထန်စွာ သွေးယိုစီးခြင်း ၆၂
၃၅။ အပူလောင်ခြင်းများကို ပြုစုခြင်း ၆၅
၃၆။ ဦးခေါင်းပိုင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု ၇၄
၃၇။ အကိုက်ခံရခြင်းနဲ့ အတုပ်ခံရခြင်း ၇၉
၃၈။ ပြင်ပအရာဝတ္ထုများ ၈၄
၃၉။ အရိုး၊ အဆစ် (အရိုးချင်းတွေဆက်နေရာ) နဲ့ ကြွက်သားများ ၈၈
၄၀။ အပူရှိန် လွန်ကဲခြင်း ၉၇
၄၁။ အဆိပ်မိခြင်း ၁၀၂
၄၂။ ဖျားနာခြင်းနဲ့ ဆေးပညာဆိုင်ရာပြဿနာများ ၁၀၆
၄၃။ အိမ်တွင်းနဲ့ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင် အန္တရာယ်ကင်းရေး ၁၁၉

mgyoe.com

mgyoe.com

မိတ်ဆက်

မိမိတို့ရဲ့ ကလေးသူငယ်မှာ အရေးပေါ်ဆေးကုသမှုပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်လာတဲ့အချိန်မှာ မိမိတို့အနေနဲ့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်နိုင်ဖို့ဆိုတာ တကယ်ပဲ ခက်ခဲပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထိတ်ထိတ်ပျာပျာ ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင်လည်း မကောင်းပါဘူး။ အကောင်းဆုံးကတော့ မိမိတို့ဟာ တလိပ်လိပ်တက်လာနေတဲ့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုတွေကို အသက် ခပ်ဖြည်းဖြည်း ရှူသွင်းရှူထုတ်တဲ့နည်းနဲ့ ထိန်းသိမ်းပြီး ဒီစာအုပ်မှာ ညွှန်ပြထားတဲ့နည်းနာတွေအတိုင်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အများဆုံး ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့အရေးပေါ်အခြေအနေတွေကို ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲဆိုတာကို ဒီစာအုပ်မှာ ရိုးစင်းလွယ်ကူစွာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ မတော်တဆ ဓားရှမိတာတို့၊ အပူလောင်တာတို့လို မတော်တဆဖြစ်မှုတွေဟာ သိပ်ကြီးကျယ်လှတာမဟုတ်ပေမဲ့ ကလေးတွေအတွက်ကျတော့ အထိတ်တလန့်ဖြစ်စရာ အရာကိစ္စတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး ကိစ္စတွေဟာ ဖြစ်တတ်တာမို့ မဖြစ်ခင် ကြိုတင်စဉ်းစ .ပြင်ဆင်ထားသင့်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အကြံပြုချက်တွေမှာ လိုအပ်လာလို့ ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေး ခွဲခြားအကြံပြုရမယ်ဆိုရင် နာမ်စားအနေနဲ့ သူ၊ သူမ ဆိုပြီး ခွဲခြားအသုံးပြုပေးပါမယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

ဒီ ကလေးရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းစာအုပ်ကို အသက် ၃ နှစ်အောက် ကလေးငယ်တွေအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ရေးပေးထားတာဖြစ်ပါတယ်။ မိဘလောင်းလျာတွေ၊ မိဘတွေအနေနဲ့ ဒီစာအုပ်ကို သေသေချာချာ ဖတ်ရှုလေ့လာပြီး ပြင်ဆင်မှုတွေ လုပ်ထားနိုင်မယ်ဆိုရင် ဒီအသက်အရွယ်အတွင်းက ကလေးသူငယ်တွေကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

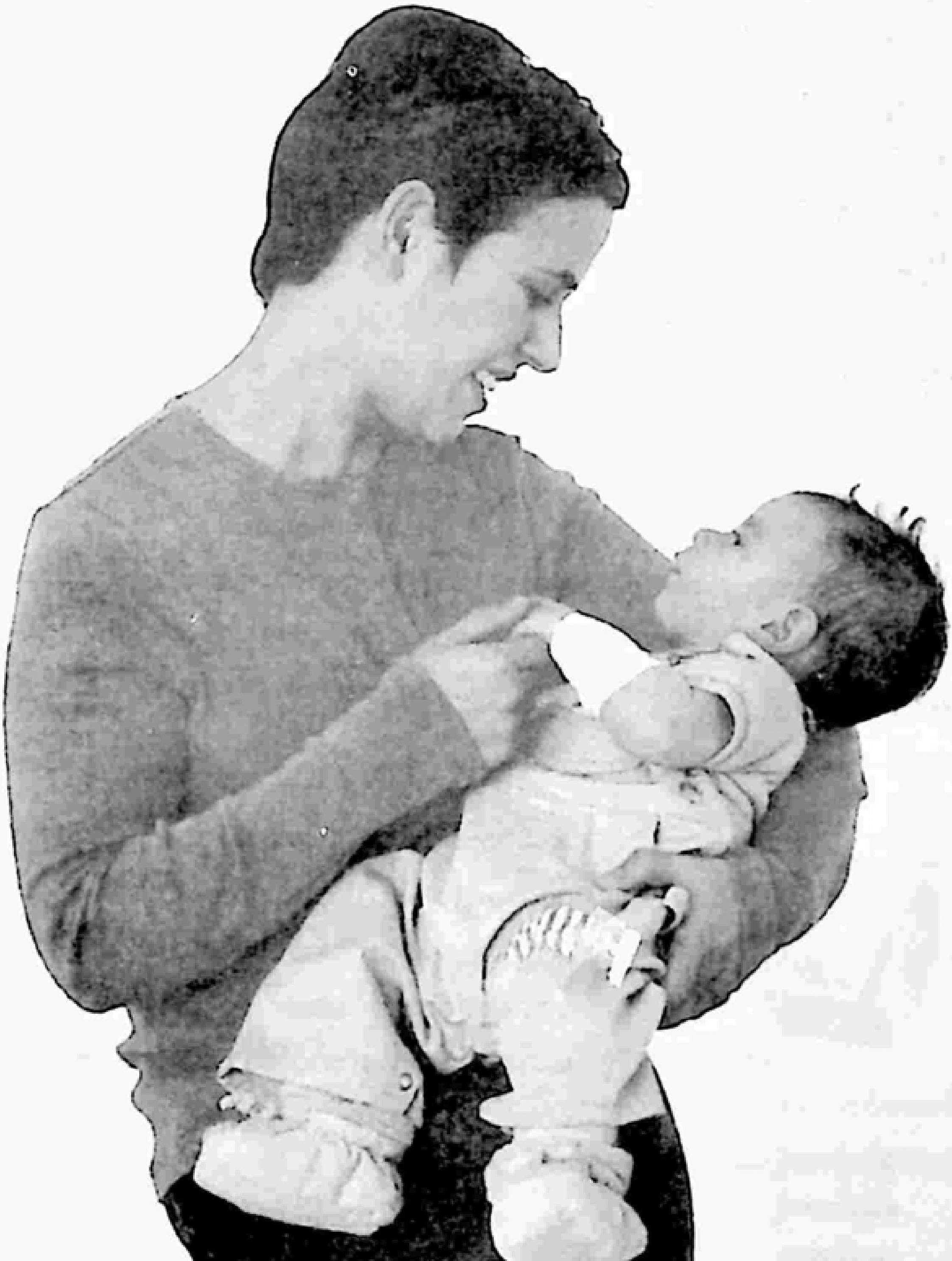
ဒီစာအုပ်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ဆေးဝါးတွေနဲ့ ပြုစုကုသနည်းတွေဟာ သမားရိုးကျအမြင်နဲ့ဆိုရင် ဟုတ်မှဟုတ်ပါ့မလားလို့ထင်စရာတွေဖြစ်ပေမဲ့ စနစ်တကျ သုတေသနပြုလုပ်ထားပြီးမှ တင်ပြထားတာဖြစ်တဲ့အတွက် ယုံကြည်စိတ်ချစွာ သုံးစွဲနိုင်ပါတယ်လို့ ပြောပါရစေ။

ဒေါက်တာ မီရီယမ် စတော့ပတ်ဒ်

တချို့ပြုစုနည်းတွေဟာ မလိုအပ်ရင် လုပ်စရာမလိုပါဘူး။ ကိုယ့်ကလေးနဲ့ အစမ်းလေ့ကျင့်ကြည့်ရုံလည်း မဖြစ်ပါဘူး။ အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်နေပြီး တကယ့်ကို လိုအပ်လာမှ လုပ်ဆောင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီပြုစုနည်းတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ ဖော်ပြရာမှာ စာတ်ပုံနဲ့ သရုပ်မဖော်ဘဲ ပုံဆွဲပြီး ပြသထားပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com



mgyoe.com

mgyoe.com

အိမ်တွင်းရှေးဦးသူနာပြု (Home First Aid)

ကလေးမိဘတွေအားလုံးလိုလိုပဲ ကိုယ့်ကလေးတွေရဲ့ အသေးအဖွဲ့မတော် တဆဖြစ်မှုလေးတွေကို မကြာမကြာ ဖြေရှင်းပေးရတာမျိုးရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကလေးလမ်းလျှောက်သင်ပြီးနောက် စူးစမ်းစွန့်စားမှုတွေ ပြုလုပ်တဲ့အချိန်မှာ တွေ့ရ၊ ကြုံရတတ်တာပါ။ ဒါကြောင့် အကြံပြုချင်တာက ရှေးဦးသူနာပြုစုတဲ့ကိရိယာတန်ဆာပလာ၊ ဆေးဝါးပစ္စည်းတွေပါဝင်တဲ့ ဆေးသေတ္တာတစ်လုံးကို အိမ်မှာ (ကိုယ်ပိုင်ကားရှိသူတွေဆိုရင် ကားပေါ်မှာပါ) ဆောင်ထားဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာပါပဲ။ အဲဒီဆေးသေတ္တာမှာ ဘယ်လိုပစ္စည်းပစ္စယတွေကိုမှ ကုန်သွားတယ်ဆိုတာ မရှိရလေအောင် ပုံမှန်စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပြီး အမြဲတစေ ဖြည့်ဆည်းထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမှသာ လိုအပ်လာရင် ဟိုဟာမရှိ၊ ဒီဟာမရှိဆိုတဲ့ အဖြစ်မျိုးနဲ့ မကြုံတွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အရေးကြီးတာက အဲဒီဆေးသေတ္တာကို အိမ်မှာထားတာဖြစ်ဖြစ် (ကိုယ်ပိုင်ကားရှိသူတွေက အပိုတစ်လုံးကို ကားထဲမှာ ဆောင်ထားတာဖြစ်ဖြစ်) ကလေးတွေ လက်လှမ်းမမီတဲ့နေရာမှာ ထားဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

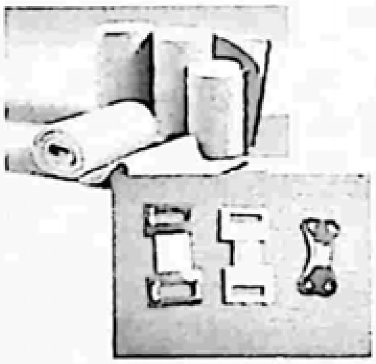
ရှေးဦးသူနာပြု အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ (First-aid supplies)

အဲဒီပစ္စည်းတွေကို သန့်ရှင်းတဲ့ဆေးသေတ္တာတစ်လုံးထဲမှာ ထည့်ထားရမှာဖြစ်ပြီး လေလုံအောင်ပိတ်ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရေးကြီးတာက အဲဒီပစ္စည်းတစ်ခုချင်းစီကို ဘယ်လိုအသုံးချရတယ်ဆိုတာ သိထားဖို့ပါပဲ။

ပိုးသတ်ဆေးနဲ့ သန့်စင်ထားတဲ့ အဝတ်စတွေ

❋ ပလာစတာအမျိုးအစား အမျိုးမျိုးတွေ ပါဝင်တဲ့သေတ္တာ– ကလေးတွေဟာ ရောင်စုံပလာစတာလေးတွေ နှစ်သက်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးတွေ ယူမဆော့နိုင်အောင် လုံလုံခြုံခြုံ သိမ်းဆည်းရမယ်။ တချို့က ကော်သုံးထားတဲ့ ပလာစတာတွေနဲ့ ဓာတ်မတည့်ဘူး။

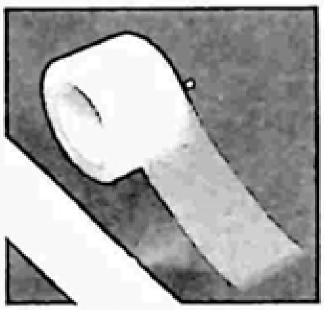
mgyoe.com



ပတ်တီးလိပ်နဲ့ ကလစ်

* ၂–၃ ပတ်တီးလိပ်တွေ– အရွယ်အစားအမျိုးမျိုး ပတ်တီးလိပ်တွေ လိုအပ်ပါတယ်။ ကလစ်တွေ၊ ထိုးထားဖို့ ပင်အပ်တွေ အပါအဝင်ပေါ့။

* ပန်းတွန့်တွေပါတဲ့ပတ်တီးလိပ်– အဆစ်လွဲခြင်းနဲ့ ဒဏ်ဖြစ်ခြင်းတို့အတွက် အသုံးပြုတဲ့ ပတ်တီးလိပ်ဖြစ်ပါတယ်။ အနည်းဆုံးတစ်လိပ်တော့ ဆောင်ထားပါ။

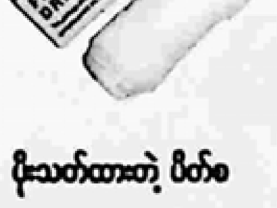


ခွဲစိတ်ဂျ၊
သုံးတဲ့ တ်ပ

* ၂–၃ ဒဏ်ရာသုံး ပိုးသတ်ထားတဲ့ပိတ်ကျဲစတွေ– ဒီလိုပိတ်ကျဲစတွေဟာ ပတ်တီးနဲ့ ပူးတွဲအသုံးပြုရတာတွေပါ။ ဒဏ်ရာကြီးတွေမှာ အသုံးတည့်ပါတယ်။

* ပိုးသတ်ထားပြီး ကော်မပါတဲ့ပိတ်ကျဲစတွေ– ဒီလိုပိတ်ကျဲစတွေဟာ တစ်ဖက်မှာ တောက်ပြောင်တဲ့အလွှာတစ်ထပ် ရှိနေပြီး ပတ်တီးနဲ့ပူးတွဲ အသုံးပြုရတာတွေပါ။

ဂိတ်ခန်းသုံး တိပ်တွေ– ပတ်တီးတွေ နေရာမရွေ့
ဒေ့ ဂိန်းရာမှာ သုံးတယ်။



ပိုးသတ်ထားတဲ့ ပိတ်စ

* ၁–၂ သုံးထောင့်ပတ်တီးတွေ– လည်သိုင်းပတ်တီးအဖြစ်ရော ဒဏ်ရာချည်နှောင်ဖို့အတွက်ပါ သုံးတယ်။

* လက်ချောင်းပတ်တီး– ဒီပတ်တီးဟာ လက်ချောင်းနဲ့ ခြေချောင်းတွေမှာ ရရှိတဲ့ဒဏ်ရာတွေအတွက် အသုံးတည့်ပါတယ်။

mgyoe.com

 mgyoe.com

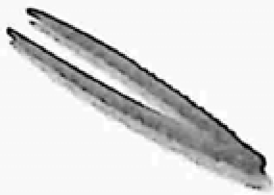
အိတ်ဆောင် မျက်နှာဖုံး
(နှာခေါင်းစည်း)

* ပိုးသတ်ထားတဲ့ အဝတ်စတွေ– ဒဏ်ရာတွေကို သန့်စင်ပေးရာမှာ သုံးပါတယ်။ အရက်ပြန်သုံးထားခြင်းမရှိရအောင် စစ်ဆေးပါ။

* ပိတ်ကျဲစ (gauze) အထုပ်တွေ– ဒဏ်ရာတစ်ဝိုက်ကို သန့်စင်ပေးဖို့ ဒါမှမဟုတ် သွေးထွက်သံယိုဖြစ်တဲ့အခါ အခုအခံအဖြစ် သုံးပါတယ်။

အသုံးဝင်တဲ့ ပစ္စည်းကိရိယာများ

* ထိပ်ပိုင်းတုံးတဲ့ ကတ်ကြေး
* ဇာဂနာ
* တစ်ခါသုံးလက်အိတ်တွေ
* သတိပြန်လည်လာအောင်လုပ်ဖို့ အရေးပေါ်မျက်နှာဖုံး
* မီးပျက်ရင်သုံးဖို့ လက်နှိပ်ဓာတ်မီး



ပိုးသတ်ထားတဲ့ ဇာဂနာ

တစ်ခါသုံး လက်အိတ်

ကိုယ်ပိုင်ကားရှိရင် ကားပေါ်မှာ ဆောင်ထားသင့်တဲ့ အသုံးဝင်ပစ္စည်းများ

* ရှေးဦးသူနာပြု ဆေးသေတ္တာ
* အရေးပေါ်သုံးဖို့ စောင်နဲ့ လက်နှိပ်ဓာတ်မီး
* အချက်ပေးဖို့ ဝီစီ
* လဲလှယ်ဖို့ ကလေးခါးတောင်းကျိုက် ပိတ်စအပိုတွေ

ရှေးဦးသူနာပြု
ဆေးသေတ္တာ

mgyoe.com

အိမ်သုံးဆေးသေတ္တာ

အိမ်သုံးဆေးသေတ္တာမှာ ဆောင်ထားတဲ့ ဆေးဘူးတွေ (ဒါမှမဟုတ်) လိမ်းဆေးတွေရဲ့ ဆေးညွှန်းတွေကို အမြဲတမ်း ဂရုတစိုက် ဖတ်ပါ။ တချို့ဆေးတွေက အရမ်းငယ်လွန်းတဲ့ ကလေးတွေအတွက် သုံးဖို့မသင့်တော်ပါဘူး။

* ဂျူနီယာ အီဘူပရိုဖင် (Junior ibuprofen) ဒါမှမဟုတ် နို့စို့ကလေးအသုံးပြု ပါရာစီတမော (Infant paracetamol) တို့ဟာ ကလေးသေးသေးလေးတွေနဲ့ ကလေးငယ်များ ဖျားနာတဲ့အခါ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့အခါ တိုက်ဖို့ ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ဆေးဝါးတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်မရှိဘဲ သုံးလအောက်ကလေးတွေကို ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် မတိုက်သင့်ပါဘူး။ ရောဂါပြင်းထန်ချိန်မှာတော့ အဲဒီဆေးနှစ်မျိုးလုံးကို အတူတကွ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

* ငါးမီလီလီတာ (5 ml) ပါးစပ်ထဲထည့်တဲ့ဆေးထိုးပိုက်ဟာ ကလေးသေးသေးလေးတွေနဲ့ ငယ်ရွယ်တဲ့ကလေးတွေကို ဆေးတိုက်ရာမှာ အသုံးပြုဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

* အပူလောင်ရင် လိမ်းရတဲ့ ပန်းရောင်ဆေးရည် (Calamine lotion) ဒါမှမဟုတ် ခရိမ် (cream) တို့ဟာ နေလောင်ခြင်း ဒါမှမဟုတ် ကျိန်းစပ်နေတဲ့အရေပြားကို သက်သာအောင် လိမ်းပေးရတဲ့ဆေးရည် ဒါမှမဟုတ် ခရိမ် ဖြစ်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com
* အီမိုလီယက်တ် ခရိမ် (Emollient cream) နဲ့ ရေချိုးဆပ်ပြာဆီတို့ဟာ ခြောက်သွေ့နေတဲ့အရေပြားကို ပျော့ပျောင်းချောမွတ်စေဖို့ အသုံးပြုပါတယ်။
* ဓာတ်ဆားထုပ်တွေ (Sachets of rehydration salts) ဟာ အပြင်းအထန် အော့အန်ခြင်းနဲ့ ဝမ်းလျှောခြင်းတို့ဖြစ်ပွားတဲ့ ကလေးတွေအတွက် ထုတ်လုပ်ထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ရေနဲ့ဖျော်ပြီး တိုက်နိုင်ပါတယ်။ ကုန်ဆုံးသွားတဲ့ ဆားဓာတ်တွေကို ပြန်လည်အစားထိုး ဖြည့်ပေးနိုင်တဲ့အပြင် ရေဓာတ်နည်းမှုကိုလည်း အကာအကွယ်ပေးပါတယ်။
* နေရောင်ကာ ခရိမ် (Sunblock cream) ဟာ အသားအရေကို နေရောင်ကာအောင် လိမ်းရတာမို့ နွေရာသီမှာ အသုံးများမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် နွေရာသီရောက်တိုင်း များများဝယ်ထားပါ။
* သာမိုမီတာ (Thermometer) ဟာ ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းကိရိယာဖြစ်ပါတယ်။ အဖျားရှိ၊ မရှိ ကိုယ်ပူချိန်တိုင်းတဲ့ သာမိုမီတာကို ကလေးရဲ့ ဦးခေါင်းပေါ်မှာ တင်ပြီး တိုင်းလို့ရပါတယ်။ အလိုအလျောက်အပူချိန်ဖတ်တဲ့ ဒစ်ဂျစ်တယ်သာမိုမီတာဆိုရင်တော့ ကလေးရဲ့ချိုင်းကြားမှာ ညှပ်ထည့်ပြီး တိုင်းလို့ရပါတယ်။ ဈေးပိုကြီးပြီး သုံးလို့ပိုကောင်းတာက နားထဲထည့်တိုင်းလို့ရတဲ့ သာမိုမီတာဖြစ်ပါတယ်။ စက္ကန့်အနည်းငယ်အတွင်းမှာပဲ ကိုယ်အပူချိန်ကို သိရှိနိုင်ပြီး ကလေးငယ်အိပ်ပျော်နေတဲ့အချိန်မှာလည်း တိုင်းလို့ရပါတယ်။

သဘာဝကုထုံးများ

တချို့မိဘတွေဟာ သဘာဝဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေ၊ အရွက်တွေအသုံးပြုပြီး ကိုယ်မှာဖြစ်တဲ့ ရောဂါဘယတွေကို ကုသတတ်ကြသလို ကိုယ့်ကလေးငယ်တွေကိုလည်း အဲဒီကုထုံးတွေနဲ့ ကုသပေးတတ်ကြပါတယ်။ စာဖတ်သူမိဘတွေကို ကောင်းမွန်စိတ်ချရတဲ့ဆေးပညာဆိုင်ရာအကြံပေးမှု ပြုလိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိသုတေသနပြုတွေ့ရှိထားတဲ့အချက်တွေကို တင်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

သမားရိုးကျမဟုတ်တဲ့ အောက်ဖော်ပြပါ သဘာဝဆေးဝါးတွေဟာ ကလေးငယ်များနဲ့ မသင့်လျော်ကြောင်း တင်ပြပါရစေ။

* Chamomilla လို့ခေါ်တဲ့ ပရဆေးပင်တစ်ပင်နဲ့ဖော်စပ်တဲ့ဆေးကို ကလေးတွေ သွားပေါက်စအရွယ်မှာ တိုက်ကျွေးရင် ဓာတ်မတည့်မှုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ယားယံ၊ ဖျားနာဝေဒနာတွေ ခံစားရတတ်

mgyoe.com

ပါတယ်။ ရှော့ခ် (shock) ဖြစ်ပြီး သတိလစ်သွားတတ်တယ်။
* Cocculus လို့ခေါ်တဲ့ ပရဆေးပင်နဲ့ဖော်စပ်တဲ့ဆေးကို အပရိက ယာယီအဖျားအနာရောဂါအတွက် ပေးကျွေးတာဟာ ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်တယ်။
* Nux vomica လို့ခေါ်တဲ့ ပရဆေးပင်ကို ကလေးတွေ လေထိုးလေအောင့်တဲ့အခါ ပေးကျွေးတတ်ကြတယ်။ 'စထရစ်ခနင်' (strychnine) လို့ခေါ်တဲ့ အလွန်ပြင်းတဲ့ အဆိပ်ပါဝင်နိုင်တာမို့ အန္တရာယ်များပါတယ်။
တကယ်တော့ သဘာဝဆေးဝါးတွေထဲက နှစ်မျိုးသာ ကလေးတွေအတွက် စိတ်ချလက်ချ သုံးစွဲနိုင်တာတွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီနှစ်မျိုးကတော့–
* Arnica cream လို့ခေါ်တဲ့ နေကြာပန်းမျိုးနွယ် Arnica ပန်းပင်က ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ခရိမ်ကို ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာတွေအတွက် သုံးတာပါ။
* Calendula cream ဟာလည်း Calendula လို့ခေါ်တဲ့ပရဆေးပင်က ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ခရိမ်ဖြစ်ပါတယ်။ ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာတွေအတွက်ပါပဲ။

ဒါပေမယ့် အဲဒီနှစ်မျိုးလုံးပဲ ထိရောက်မှုမရှိပါဘူး။ လက်တွေ့မှာ လတ်တလောလေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအရ Arnica ဆေးဟာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပြီး ရောင်ရမ်းတဲ့အနာတွေမှာ ထိရောက်မှုမရှိဘူးလို့ သုံးသပ်တွေ့ရှိရတယ်။

Dressing အဝတ်စများနဲ့ ပတ်တီးလိပ်များ

အနာကို သန့်စင်ခြောက်သွေ့တဲ့ အဝတ်စတစ်စနဲ့ ဖုံးအုပ် စည်းနှောင်လိုက်ခြင်းဖြင့် အနာဇရိယာကို ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရာရောက်သလို သွေးထွက်ခြင်း ရပ်တန့်အောင်လည်း အထောက်အကူပြုရာရောက်ပါတယ်။ အနာပေါ်မှာ ပလာစတာကပ်ပေးခြင်း ဒါမှမဟုတ် ပတ်တီးစည်းပေးလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကလေးငယ်ကို စိတ်တည်ငြိမ်သွားစေနိုင်ပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေဟာ သွေးမြင်ရင် လန့်တတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သူတို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်က သွေးထွက်ရင် ပိုပြီးလန့်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ပလာစတာကပ်တာ ဒါမှမဟုတ် ပတ်တီးစည်းပေးတာဟာ သွေးနဲ့အနာကို မမြင်ရတော့အတွက် ကြောက်စိတ်လန့်စိတ်ပျောက်သွားတော့တာပေါ့။

သတိထားဖို့က အနာကို ကပ်ပေးတဲ့ပလာစတာ ဒါမှမဟုတ် ပတ်တီးဟာ အနာထက် ပိုကြီးဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ပတ်တီးစည်းတဲ့အခါ သတိထားရမှာက သိပ်ပြီး ကျပ်ကျပ်ကြီး မစည်းမိစေဖို့ပါပဲ။ ခြေလက်အင်္ဂါ တစ်ခုခုမှာ စည်းပေးရတဲ့ ပတ်တီးဆိုရင် အဲဒီခြေတွေလက်တွေမှာ သွေးလည်ပတ်မှု မှန်၊ မမှန်

mgyoe.com

ဆိုတာ အထူးဂရုပြု စစ်ဆေးပေးပါ။ တအားကျပ်ကျပ်ကြီး စည်းပေးမိရင် သွေးလည်ပတ်မှုမမှန် ဒါမှမဟုတ် သွေးလည်ပတ်မှုမရှိ ဖြစ်သွားမှာစိုးရပါတယ်။

ပလာစတာကပ်ခြင်း

ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်လို့ ဒဏ်ရာပေါ်မှာ ကပ်ရတဲ့ ပလာစတာတွေဟာ အပေါ်မှာ ဖုံးအုပ်ထားတဲ့ အိတ်ခွံလေးတွေ ပါတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအိတ်ခွံလေးကို ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။ ပြီးတော့ ပလာစတာကို လက်နှစ်ဖက်နဲ့ သေသေချာချာကိုင်ပြီး ပလာစတာမှာပါတဲ့ အနာပေါ်ဖုံးရမယ့် တစ်ဖက်မှာ ပိတ်ကျဲစလေးနဲ့ တစ်ဖက်မှာ လေဝင်ပေါက်တွေ ပါတဲ့ အစိတ်အပိုင်းနဲ့ အနာပေါ် လုံအောင် ဖုံးလိုက်ပါ။ ပြီးရင် ပလာစတာရဲ့ ကော်ပါတဲ့ အစိတ်အပိုင်းကို ဖုံးပေးထားတဲ့ ပလပ်စတစ် အပိုင်းလေးတွေကို ခွာပစ်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့ ပလာစတာကို မြဲမြဲမြံမြံ ကပ်သွားအောင် ဖိကပ်ပေးပါ။

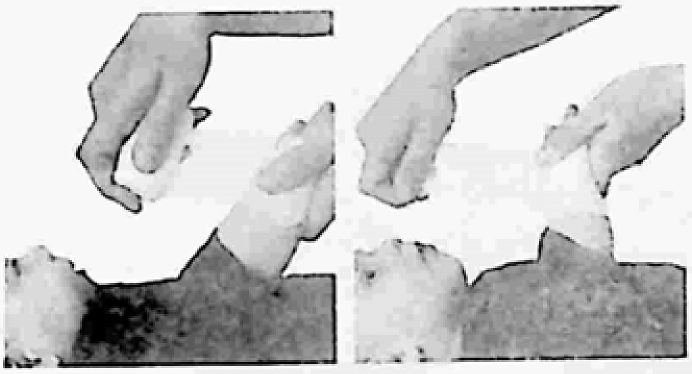
mgyoe.com

ဒဏ်ရာပေါ် Dressing အဝတ်စနဲ့ ပတ်တီးစည်းခြင်း

၁။ အသင့်ရှိတယ်ဆိုရင် တစ်ခါသုံး လက်အိတ်တွေကို သုံးပါ။ မရှိဘူးဆိုရင်လည်း လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ဆပ်ပြာနဲ့ ဆေးကြောရပါမယ်။ အဲဒီနောက်မှာ dress-ing အဝတ်စရဲ့ အပေါ်ကအိတ်ခွံကို ဖယ်ရှားပစ်ရပါမယ်။ ပြီးတော့ dressing အဝတ်လိပ်ကို ဖြေပြီး အထဲက dressing pad လို့ခေါ်တဲ့ဒဏ်ရာကို အုပ်ပေးမယ့် ပိတ်ပါးစ လေးပေါ်လာအောင် လုပ်ပါ။ အဲဒီပိတ်ပါးစလေးကိုတော့ လက်နဲ့ မထိမိပါစေနဲ့။

၂။ dressing pad လို့ခေါ်တဲ့ ပိတ်ပါးစလေးပါတဲ့နေရာနဲ့ ဒဏ်ရာပေါ်မှာ အုပ်ပါ။ ပြီးတော့ dressing အဝတ်လိပ်ရဲ့ တိုတဲ့အစဘက်ကနေ စပြီး ရစ်ပတ်ပါ။ တိုတဲ့အစဖြစ်လို့ တစ်ပတ်ပတ်မိရင် ပတ်မိမယ်။ တစ်ဝက်တစ်ပျက်လည်း ဖြစ်ရင်ဖြစ်မယ်။ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ အဲဒီတိုတဲ့အစကို တွဲလောင်းချထားလိုက်ပါ။ နောက်မှ ရှည်တဲ့အစဘက်နဲ့ ခုနဒဏ်ရာနေရာကို လုံလုံခြုံခြုံဖြစ်အောင် တစ်ပတ်ပြီးတစ်ပတ် ရစ်ပတ်ပါ။ ရှည်တဲ့အစဆုံးသွားရင် အဝတ်လိပ်ရဲ့အစနှစ်စကို ထုံးချည်လိုက်ခြင်းလိုက်ခြင်းအားဖြင့် စည်းနှောင်ထားတာကို ခိုင်မြဲအောင် လုပ်လိုက်ပါ။

ဒဏ်ရာပေါ် ပတ်တီးလိပ်နဲ့ ပတ်တီးစည်းပေးခြင်း



၁။ ဒဏ်ရာရထားတဲ့ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းကို ကိုယ့်လက်နဲ့ ထိန်းကိုင်ပေးထားပါ။ ပတ်တီးလိပ်ရဲ့ အပိုင်းကို ဒဏ်ရာရထားတဲ့ နေရာရဲ့အောက်ဘက်ကနေ စပတ်ပါ။

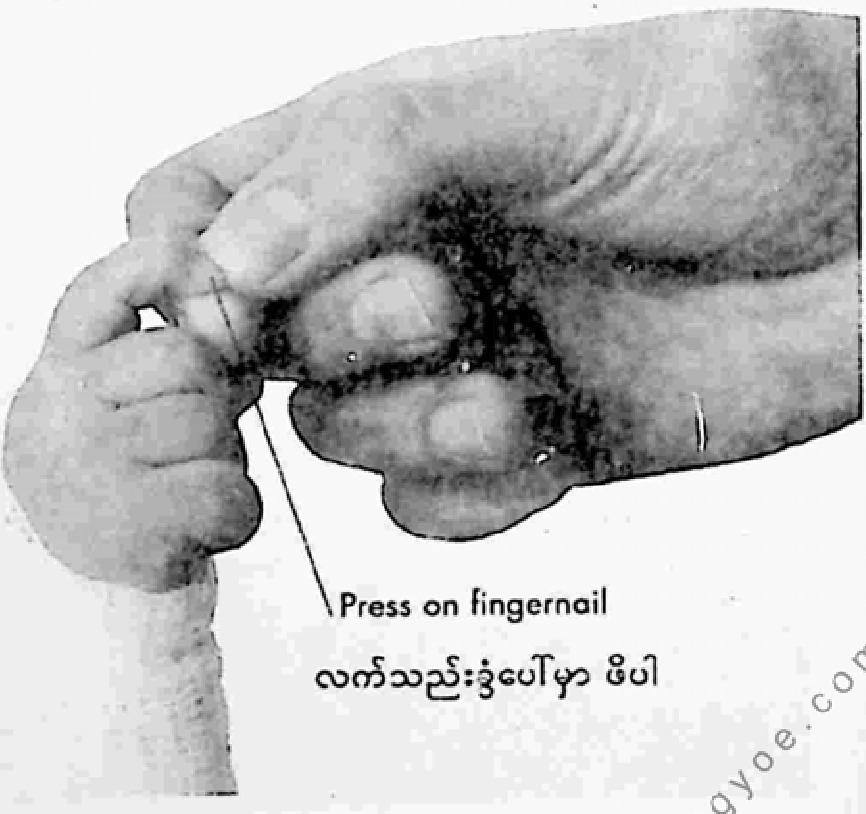
၂။ ပြီးတော့ ပတ်တီးလိပ်ကို တစ်ပတ်ပြီး တစ်ပတ်ရစ်ပတ်သွားပါ။ ရစ်ပတ်တိုင်းမှာ အရင်အလွှာရဲ့ သုံးပုံနှစ်ပုံလောက်ကို ဖုံးအုပ်မိပါစေ။ ဒီလိုနဲ့ ဒဏ်ရာလည်းလုံခြုံ ပတ်တီးလိပ်လည်း ဆုံးသွားပြီဆိုရင် အဆုံးမှာ ကလစ်နဲ့ တွဲညှပ်လို့ဖြစ်ဖြစ်၊ ကော်ပါတဲ့တိပ်နဲ့ ကပ်လို့ဖြစ်ဖြစ် ခိုင်မြဲအောင် လုပ်လိုက်ပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com

ပတ်တီးစည်းနှောင်ပြီးနောက် သွေးလည်ပတ်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း

ပတ်တီးအပြင်ဘက်ထွက်နေတဲ့ ကိုယ့်ကလေးရဲ့ ခြေထောက်မှာဆိုရင် ခြေသည်းခွံတစ်ခုခု၊ လက်မှာဆိုရင် လက်သည်းခွံတစ်ခုခုကို ကိုယ့်လက်မနဲ့ လက်ညှိုးအသုံးပြုပြီး အသာအယာ ဖိညှစ်လိုက်ပါ။ အဲဒီနောက်တော့ ဖိထားတာကို ပြန်လွှတ်လိုက်ပါ။ လက်သည်း ဒါမှမဟုတ် ခြေသည်းရဲ့သဘာဝအရောင် လျင်လျင်မြန်မြန် ပြန်ပေါ်လာသင့်ပါတယ်။ အဲဒီလို လျင်လျင်မြန်မြန် ပြန်ပေါ်မလာဘူးဆိုရင် ပတ်တီးဟာ သိပ်ကျပ်နေလို့ပဲ။ ပတ်တီးကို ပြန်ဖြေပါ။ လက်သည်း ဒါမှမဟုတ် ခြေသည်းရဲ့ သဘာဝအရောင် ပြန်ပေါ်လာတဲ့အထိ စောင့်ပါ။ နောက်တော့ ပတ်တီးကို ပိုပြီး လျော့ရဲရဲဖြစ်ဖို့ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်စည်းပါ။



လက်သည်းခွံပေါ်မှာ ဖိပါ

mgyoe.com

မတော်တဆဖြစ်ပျက်မှုတစ်ခုခုနဲ့ ကြုံတွေ့ရရင် ဘာလုပ်မလဲ

မိဘတွေဟာ ကိုယ့်ကလေးငယ် ဒါမှမဟုတ် လမ်းလျှောက်တတ်ခါစ အရွယ်လေးတွေ ဖျားနာရင် ဒါမှမဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရတာတွေဖြစ်ရင် အရမ်းကို စိုးရိမ်ထိတ်လန့်သွားတတ်ကြပါတယ်။ စိုးရိမ်ရတဲ့ဒဏ်ရာလား ဒါမှမဟုတ် အရမ်းကို စိုးရိမ်ရတဲ့ဒဏ်ရာလားဆိုတာတောင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မသိရသေးခင်မှာပဲ ဘာလုပ်ရ ဘာကိုင်ရမှန်းမသိ ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိ ဖြစ်သွားတတ်ကြတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ထဲမှာ ထင့်သွားတယ်ဆိုရင်တော့ မပေါ့ဆပါနဲ့။ အလိုလိုသိစိတ်ကနေ သတိပေးတာမျိုးဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ဒီအတိုင်း ထိုင်ပြီး ပူပင်သောကရောက်နေတာထက် ဆရာဝန်ဆီ ဖုန်းဆက်တိုင်ပင်တာက ပိုကောင်းပါတယ်။

ချက်ချင်းဆောင်ရွက်ရမယ့်အလုပ်

မတော်တဆအဖြစ်အပျက်တွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရရင် ကိုယ့်စိတ်တည်ငြိမ်အောင် အရင်ထိန်းပါ။ ကိုယ့်ကလေးရဲ့ဝန်းကျင်ကို လုံခြုံစိတ်ချရမှုရှိအောင် ဖန်တီးပါ။ ကိုယ့်ကလေးကို ကယ်တင်ကူညီနေတဲ့ ဖြစ်စဉ်အတွင်းမှာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဒဏ်ရာမရအောင် ကြိုးစားပါ။ မဟုတ်ရင် ကိုယ့်ကလေးကို ပိုမိုကြီးမားတဲ့အန္တရာယ်ကျရောက်အောင် လုပ်လိုက်သလိုဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကလေးကို စိတ်တည်ငြိမ်မှုရရှိအောင် လုပ်ပေးပါ။ လူနာတင်ယာဉ်၊ ရဲစခန်း ဒါမှမဟုတ် မီးသတ်ဌာန အစရှိတဲ့ သက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်ဌာနတွေကို ဖုန်းဆက်ပါ။

၁၊ ပတ်ဝန်းကျင်လုံခြုံရေး အရင် ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။

ကိုယ်ဝင်ရောက်ကယ်တင်မယ့် ကိုယ့်ကလေးရောက်ရှိနေတဲ့ဝန်းကျင်ကို လုံခြုံစိတ်ချရမှုရှိအောင် အရင်လုပ်ပါ။ ဥပမာ–ကိုယ့်ကလေးက ဓာတ်လိုက်ခံနေရတာဆိုရင် ကိုယ့်ကလေးကို သွားမဆွဲခင် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားခလုတ်ကို အရင်ပိတ်ပါ။

သတိပေးချက်

* ကိုယ့်ကလေးက သတိမေ့နေတယ်ဆိုရင် သတိလစ်တဲ့ကလေးအတွက် ဒီစာအုပ်ထဲက လုပ်ထုံးလုပ်နည်းစာမျက်နှာ ဒါမှမဟုတ် လမ်းလျှောက်တတ်ခါစအရွယ်စာမျက်နှာတွေမှာပါတဲ့အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။ ကလေးရဲ့ အသက်ရှုသံကို စစ်ဆေးပါ။ အဲဒီနောက် ကိုယ့်ကလေးကို ဆက်လက်ပြုစုနေချိန်မှာ လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်ပေးဖို့ တစ်ယောက်ယောက်ကို အကူအညီတောင်းပါ။
* ကလေးက အသက်မရှူဘူးဆိုရင် ပါးစပ်ကနေ လေမှုတ်သွင်းပြီး အသက်ပြန်ရှူအောင် လုပ်ပေးပါ။

mgyo.com

mgyoe.com

၂။ ကလေးအခြေအနေကို အကဲဖြတ်ပါ

ကိုယ့်ကလေး သတိရှိနေသေးလား၊ အသက်ရှူနေသေးသလား ဆိုတာ သေချာအကဲဖြတ်ပါ။ သတိလစ်နေတယ်ဆိုရင် သတိလစ်နေတဲ့ ကလေးပြုစုနည်း စာမျက်နှာမှာပါတဲ့အတိုင်း ပြုစုပါ။ သတိရှိနေတယ်ဆိုရင် အောက်ပါအဆင့် (၃) အတိုင်း ဆက်လုပ်ပါ။

၃။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုတွေအပေါ် အကဲဖြတ်ပါ။

ကလေးက သတိရှိနေတယ်ဆိုရင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုတွေကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပြီး လိုအပ်သလို ဆက်လက်ပြုစုပါ။ ဆရာဝန်ဆီ ဖုန်းဆက် အကြံဉာဏ်တောင်းပါ။ ဒါမှမဟုတ် လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်ပါ။

ရင်ဘတ် ဖိပေးခြင်းကို တစ်မိနစ်လောက် လုပ်ပါ။ လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်ပါ။

* သွေးထွက်သံယိုဖြစ်ခြင်းအပါအဝင် တခြားထိခိုက်မှုအားလုံးထက် သတိလစ်နေတာကို ဦးစားပေးပြုစုပါ။

ယှဉ်တွဲဖတ်ရှုရမယ့် အကြောင်းအရာများ

လူနာတင်ယာဉ် ဖုန်းဆက်ခေါ်နေတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်ကလေးကို ပစ်မထားပါနဲ့။ အကူအညီရောက်လာတဲ့အချိန်အထိ မျက်ခြည်မပြတ် စောင့်ကြည့်ပေးပါ။ "စောင့်ကြည့်ရမယ့်လက္ခဏာများ" ဆိုတဲ့ အခန်းကိုလည်း လေ့လာပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com

ဘယ်လိုအချိန်အခါမျိုးမှာ ကလေးကို ဆေးရုံပို့မလဲ

ဆေးရုံပို့ရလောက်အောင် စိုးရိမ်ရတဲ့အခြေအနေတွေအားလုံးကို ဆေးရုံရောက်တဲ့အခါ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှင်းပြပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အရေးပေါ်ကိစ္စ အတော်များများမှာ လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ လူနာတင်ယာဉ်နဲ့အတူပါလာတဲ့ လူပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ရှေးဦးသူနာပြုကျွမ်းကျင်သူတွေဖြစ်ကြတယ်။ သူတို့မှာ ရှေးဦးသူနာပြုဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့အထောက်အကူပြုပစ္စည်းတွေလည်း အစုံအလင်ပါလာကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့မရောက်ခင် ကိုယ့်ကလေးရဲ့အသက်ကို ကယ်ဖို့ ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာတော့ သိထားမှဖြစ်မယ်။ အဲဒီလို သိထားဖို့အတွက် ဒီစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာတွေကို အခြေအနေတစ်ခုချင်းစီအလိုက် သီးခြားအကြံပြုချက်တွေကို ဖတ်ထား၊ မှတ်ထားရမယ်။

ကိုယ့်ကလေးငယ်မှာ အောက်ပါလက္ခဏာဖော်ပြချက်တွေရှိနေရင် ဆေးရုံပို့မှ ဖြစ်မယ်။

* သတိလစ်နေခြင်း။
* အသက်မရှူတော့ခြင်း။
* အသက်ကို ခက်ခက်ခဲခဲ ရှူနေရခြင်း။
* ဒဏ်ရာက နက်ပြီး ရောင်နေခြင်း ဒါမှမဟုတ် တစ်ခုခု စူးဝင်နေတဲ့ဒဏ်ရာ ဖြစ်နေခြင်း။
* အပူလောင်မှုတစ်ခုခု ဖြစ်ခြင်း။
* ကိုယ်ပူတက်နေရင်း အိပ်ငိုက်သလိုဖြစ်နေခြင်း။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ခရမ်းရောင်သန်းတဲ့အဖုအပိမ့်တွေ ထွက်လာခြင်း။ အလင်းရောင်ကို ကြောက်နေခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းသက်သက်၊ ဒါမှမဟုတ် ခေါင်းကိုက်ခြင်းနဲ့ ဇက်ခိုင်ခြင်းတို့ တွဲဖက်ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း (ဒီစာအုပ်ပါ 'ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ' (meningitis) အကြောင်း လေ့လာပါ)
* ဦးခေါင်းပိုင်း ဒဏ်ရာရခြင်း။
* အရိုးအက်သွားတယ်လို့ သံသယရှိခြင်း။
* အဆိပ်ရှိတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို စားမိခြင်း။
  (ဥပမာ– ဘယ်ရီသီးတွေ၊ ဆေးဝါး ဒါမှမဟုတ် ဓာတုပစ္စည်း)
* ကလေးရဲ့ နားထဲ၊ နှာခေါင်းထဲ ဒါမှမဟုတ် မျက်လုံးထဲကို ပြင်ပပစ္စည်း တစ်ခုခု ဝင်သွားခြင်း။

mgyoe.com

mgyoe.com
* မြွေ ဒါမှမဟုတ် တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ကောင် အကိုက်ခံလိုက်ရခြင်း ဒါမှမဟုတ် အင်းဆက်ပိုးမွှားတစ်ကောင်ကောင် အကိုက်ခံလိုက်ရခြင်း။ မိသားစုမျိုးရိုးမှာလည်း အဲဒီလို အကိုက်ခံလိုက်ရရင် ပြင်းထန်တဲ့ဓာတ်မတည့်မှု ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ အစဉ်အလာရှိခြင်း။

ဘယ်အချိန်မှာ ဆရာဝန်ခေါ်မလဲ

ဆရာဝန်အများစုဟာ အကြံဉာဏ်လိုချင်လို့ မေးမြန်းတိုင်ပင် ဆွေးနွေးတာနဲ့ပတ်သက်လို့ စိတ်မဆိုးကြပါဘူး။ ကိုယ့်ကလေး ဖျားနေသလား၊ ဖျားမနေဘူးလားဆိုတာ တခြားလူတွေထက် ကိုယ်က ပိုသိတယ်ဆိုပေမဲ့ ဆရာဝန်တွေကတော့ သူတို့ရဲ့ဆေးပညာကို အားကိုးတာမို့ ကိုယ့်ထင်မြင်ချက်ကို အသိအမှတ်ပြုချင်မှပြုမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကလေး ဖျားနေပြီလို့ သံသယရှိရင် အထူးသဖြင့် ဖျားနာရင်ပေါ်တတ်တဲ့အရေးကြီးလက္ခဏာတွေ ပေါ်နေပြီဆိုရင် ဆရာဝန်ပြကြည့်ပါ။ ကိုယ့်မိသားစုဆရာဝန်နဲ့ အဆက်အသွယ်မရဘူးဆိုရင် ကလေးကို အနီးဆုံးဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေက အရေးပေါ်ဌာနဆီ ခေါ်သွားပြီး ပြသပါ။

ကိုယ့်ကလေးငယ်ဆီမှာ အောက်ဖော်ပြပါအခြေအနေတွေ တွေ့ရှိနေရပြီဆိုရင် ဆရာဝန်ခေါ်ပါ။

* ကိုယ့်ကလေးငယ် ဒါမှမဟုတ် နည်းနည်းကြီးပြင်းလာပြီဖြစ်တဲ့ ကလေးငယ်ဟာ ကိုယ်ပူချိန် ၃၉ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် (၁၀၂ဒသမ ၂ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်) အထိတက်နေတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် ကလေးရဲ့ကိုယ်ပူချိန်ဟာ ၃၈ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် (၁၀၀ ဒသမ ၄ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်) လောက်သာရှိပေမယ့် အဖျားက သုံးရက်ထက်ကျော်လာပြီဆိုတဲ့အခါ။

* ကလေးမှာ ကိုယ်ပူချိန်မြင့်တက်နေသလို၊ လေဖြတ်သလို၊ တက်နေသလို အခြေအနေမျိုးကိုပါ ယှဉ်တွဲတွေ့ရတဲ့အခါ။ (အရင်ကလည်း အဲသလိုမျိုး ဖြစ်ဖူးခဲ့ရင်)

* ကိုယ်ပူချိန် မြင့်တက်နေရာကနေ ကျသွားပြီးမှ ရုတ်တရက် ကိုယ်ပူချိန်ပြန်တက်လာတာမျိုး ဖြစ်တဲ့အခါ။

* ကလေးရဲ့ ကိုယ်ပူချိန်က ၃၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (၉၅ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်) ဖြစ်နေပြီး အသားအရေ အေးစက်နေတာမျိုး၊ အိပ်ချင်မူးတူးဖြစ်နေတာမျိုး၊ ငြိမ်

mgyoe.com

mgyoe.com

သက်နေတာမျိုး ပြီးတော့ နုံးခွေနေတာမျိုး အစရှိတဲ့ အခြေအနေတွေပါ ယှဉ်တွဲတွေ့ရှိရတဲ့အခါ။ (ဒီစာအုပ်မှာပါတဲ့ 'ကိုယ်ပူချိန် အလွန်အမင်း ကျဆင်းခြင်း' အကြောင်းအရာကိုလည်း ဖတ်ရှုလေ့လာပါ။)

* ကလေးငယ်က ၆ နာရီထက်ပိုပြီး အော့အန်နေတဲ့အခါ။

* ကလေးငယ်က ပြင်းပြင်းထန်ထန် အကြာကြီး အော့အန်နေတဲ့အခါ။

* ကလေးငယ်ဟာ ခေါင်းကိုက် မအီမသာဖြစ်ပြီး မူးဝေနေတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် ဝမ်းဗိုက်ညာဘက်ခြမ်းက နာကျင်နေပြီး မအီမသာဖြစ် အော့အန်နေတဲ့အခါ။

* ကလေးငယ်က ရတ်တရက် အစာမဝင်ဖြစ်သွားတဲ့အခါ။ ဒါမှမဟုတ် ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းမွန်ပြီး အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို မစားချင်ဘူးလို့ပြောပြီး နုံးခွေနေတဲ့အခါ။

ထင်ရှားတဲ့လက္ခဏာတွေကို အကဲခတ်ခြင်း

မိမိရဲ့ကလေးဟာ ဖျားနေပြီး ဆေးကုသမှုခံယူသင့်တယ်လို့ ယူဆလို့ရှိရင် ကလေးရဲ့ ထင်ရှားတဲ့လက္ခဏာတွေကို စစ်ဆေးရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါတွေကတော့ ကလေးရဲ့ တုံ့ပြန်မှုအဆင့်အတန်း၊ အသက်ရှူနှုန်းနဲ့ သွေးခုန်နှုန်းအစရှိတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဆရာဝန်ခေါ်တဲ့အခါ ဆရာဝန်က အဲဒီအချက်အလက်တွေကို မေးမြန်းစုံစမ်းမှာမို့ပါ။ ဒါမှလည်း သူတို့က ကောင်းကောင်း ကူညီနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

တုံ့ပြန်မှုအဆင့်အတန်းကို စစ်ဆေးခြင်း

ကိုယ့်ကလေး သတိလစ်နေသလား၊ သတိမလစ်ဘူးလားဆိုတာကို အချိန်အပိုင်းအခြားတစ်ခုသတ်မှတ်ပြီး (ငါးမိနစ်တစ်ခါဖြစ်စေ၊ ဆယ့်ငါးမိနစ်တစ်ခါဖြစ်စေ) စစ်ဆေးပေးဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီစစ်ဆေးတွေ့ရှိမှုတွေကို စာရွက်နဲ့ ချရေးထားပြီး ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် လူနာတင်ယာဉ်နဲ့ပါလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ပြသရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အဆင့် (၁) ကလေးကို စကားပြောကြည့်ပါ။

ကလေးက နိုးနိုးကြားကြား ရှိနေသလား။ ကလေးက မျက်လုံးတွေ ပွင့်နေပြီး ခါတိုင်းလို ကိုယ်နဲ့မျက်လုံးချင်းဆိုင်ပြီး ပုံမှန်စကားပြောမှုမျိုး ဆက်ရှိနေသလား။

mgyoe.com

mgyoe.com

အဆင့် (၂) ကလေးက ကိုယ့်အသံအပေါ် တုံ့ပြန်မှုရှိသလား။

ဥပမာအားဖြင့်– နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ်တွေဆိုရင် ကိုယ်က အသံပေးလိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်ဘက်ကို ခေါင်းလှည့်ကြည့်မှုရှိသလား။ လမ်းလျှောက်တတ်ခါစ ကလေးတွေဆိုရင် ကိုယ့်အသံကို စူးစမ်းတုံ့ပြန်မှုမျိုး ရှိသလား။ ဒါမှမဟုတ် ကလေးက ကိုယ့်အသံအပေါ်မှာ ဇဝေဇဝါဖြစ်နေသလား။ ဒါမှမဟုတ် လုံး၀ တုံ့ပြန်မှုမလုပ်နိုင်တာမျိုး ဖြစ်နေသလား။

အဆင့် (၃) ကလေးက လှုပ်ရှားမှုလုပ်သလား။

နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ်တွေဆိုရင် ခြေထောက်ကလေးတွေကို၊ လမ်းလျှောက်တတ်ခါစ ကလေးငယ်တွေဆိုရင် ပခုံးသားလေးတွေကို ဖျစ်ကြည့်ပြီး ဘယ်လိုတုံ့ပြန်သလဲဆိုတာ ကြည့်ပါ။ ဘာတုံ့ပြန်မှုမှမရှိရင် ကလေးဟာ သတိလစ်နေတာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ (ဒီစာအုပ်တစ်နေရာမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ 'သတိလည်လာအောင်လုပ်တဲ့နည်းနာ' ကို ဖတ်ရှုလေ့လာထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။)

အသက်ရှုနှုန်းကို စစ်ဆေးခြင်း

အသက်ရှုနှုန်း မြန်နေတာ ဒါမှမဟုတ် အရမ်းနှေးနေတာ ဒါမှမဟုတ် ခက်ခက်ခဲအသက်ရှုနေရတာ စတဲ့ လက္ခဏာဖော်ပြချက်တစ်ရပ်ရပ်ဟာ ကိုယ့်ကလေးကို အရေးပေါ်ဆေးကုသမှုလုပ်ဖို့ လိုအပ်နေကြောင်း ဖော်ပြနေပါတယ်။ ကလေးရဲ့အသက်ရှုနှုန်းကို စစ်ဆေးဖို့ရာအတွက် သူ့ကို ငြိမ်ငြိမ်လေးနေခိုင်းပြီး တစ်မိနစ်မှာ အသက်ဘယ်နှကြိမ် ရှုသွင်းတယ်ဆိုတာကို မှတ်သားပါ။ ပုံမှန် အသက်ရှုနှုန်းထားတွေက အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

တစ်မိနစ်အတွင်း အသက်ရှုနှုန်းများ

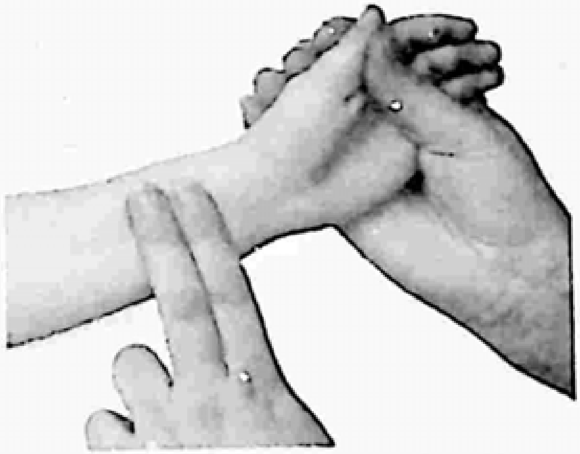
၂–လသားအရွယ်အောက်= ၅၀–၆၀ ကြိမ် ဒါမှမဟုတ် ပိုပြီးနည်းပါးနိုင်။
၂–လ ကနေ ၁၂–လအတွင်း= ၄၀–၅၀ ကြိမ် ဒါမှမဟုတ် ပိုပြီးနည်းပါးနိုင်။
၁–နှစ် ကနေ ၂–နှစ်အတွင်း= ၃၀ ကြိမ် ဒါမှမဟုတ် ပိုပြီးနည်းပါးနိုင်။

သတိပေးချက်

ခက်ခက်ခဲခဲ အသက်ရှုနေရတဲ့လက္ခဏာဟာ ဆေး၀ါးကုသမှုအရေးပေါ်လိုအပ်နေပြီဆိုပြီး ချက်ချင်းလက်ငင်း အကူအညီပေးဖို့လိုအပ်နေပြီဆိုတာ ဖော်ပြပါတယ်။ ကိုယ့်ကလေးရဲ့ နှုတ်ခမ်းတွေပြာနေပြီဆိုရင် လူနာတင်ကား အမြန်ခေါ်ချေပါတော့။

mgyoe.com

ကလေးရဲ့သွေးခုန်နှုန်းကို စစ်ဆေးခြင်း



သွေးခုန်နှုန်း မြန်တာ ဒါမှမဟုတ် အရမ်းနှေးနေတာဟာလည်း ကိုယ့်ကလေးရဲ့ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ညွှန်ပြတဲ့ နောက်လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးခုန်တာ ပြင်းသလား၊ ပျော့သလားဆိုတာကိုလည်း သတိပြုပါ။ ပျမ်းမျှသွေးခုန်နှုန်းတွေဟာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်မိနစ် သွေးခုန်နှုန်း

၂-လ အရွယ်အောက်= ၁၀၀-၁၆၀

၂-လ အရွယ်အထက်= ၁၀၀-၁၂၀

မိမိရဲ့ လက်ညှိုးနဲ့လက်ခလယ်ကို ယှဉ်တွဲအသုံးပြုပြီး ၁၅ စက္ကန့်အတွင်း သွေးခုန်တဲ့အကြိမ်အရေအတွက်ကို ရေတွက်ပါ။ ပြီးရင် ၄ နဲ့မြှောက်ပါ။ (ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း တစ်မိနစ်အပြည့်အချိန်အတွင်း သွေးခုန်တဲ့အကြိမ်အရေအတွက်ကို စောင့်ပြီး ရေတွက်လို့လည်းရပါတယ်)

ကလေးရဲ့ ကိုယ်ပူချိန်ကို တိုင်းတာခြင်း

ကလေးတွေရဲ့ ပုံမှန်ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ဟာ ၃၆ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် (၉၆ ဒသမ ၈ ဖာရင်ဟိုက်) ကနေ ၃၇ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် (၉၈ ဒသမ ၆ ဒီဂရီ ဖာရင်

mgyoe.com

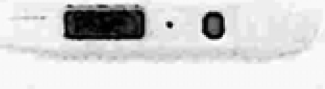
mgyoe.com

ဟိုက်) အတွင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ၃၇ ဒသမ ၇ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် (၁၀၀ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်) ထက်ကျော်လွန်တဲ့ ဘယ်ကိုယ်ပူချိန်မဆို ဖျားပြီလို့ သတ်မှတ်ရမှာပါ။ နဖူးကို စမ်းကြည့်လိုက်လို့ ပူနေရင် ကိုယ့်ကလေး ကိုယ်ပူနေပြီဆိုတာ ဖော်ပြတဲ့ ပထမဦးဆုံးလက္ခဏာရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သေချာတိကျအောင် ကလေးရဲ့ ကိုယ်ပူချိန်ကို သာမိုမီတာနဲ့ တိုင်းကြည့်ရပါမယ်။ တစ်ခါတိုင်းပြီး နောက်မိနစ် ၂၀ လောက်ကြာရင် နောက်တစ်ခါ ထပ်တိုင်းကြည့်ပါ။

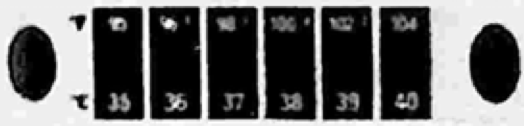
မိမိကလေးရဲ့ ကိုယ်ပူချိန်တိုင်းတာရာမှာ သတိပြုရမယ့်အချက်များ

* သာမိုမီတာထုတ်လုပ်တဲ့ကုမ္ပဏီရဲ့ အညွှန်းစာကို သေသေချာချာဖတ်ပါ။
* ကလေးက ပြေးလွှားလှုပ်ရှားမှုတွေ လုပ်ပြီးပြီးချင်း ကိုယ်ပူချိန်မတိုင်းပါနဲ့။
* တိုင်းပြီးသွားတဲ့ သာမိုမီတာကို ရေအေးနဲ့ ဆပ်ပြာအသုံးပြုပြီး ဆေးကြောပါ။ (ရေနွေးမသုံးရပါ။)
* သာမိုမီတာကို သူ့ဘူးခွံထဲ ပြန်ထည့်ပြီးသိမ်းပါ။

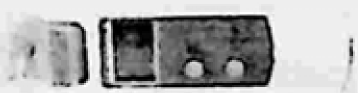
သာမိုမီတာ အမျိုးမျိုး



digital thermometer



liquid crystal strip



aural thermometer

mgyoe.com

သာမိုမီတာအမျိုးမျိုး

* ဒစ်ဂျစ်တယ် သာမိုမီတာ
* Liquid Crystal Strip သာမိုမီတာ
* နားထဲထည့်တိုင်းတဲ့သာမိုမီတာ

Liquid Crystal Strip သာမိုမီတာနဲ့ တိုင်းတဲ့အခါ သာမိုမီတာကို လက်နှစ်ဖက်နဲ့ကိုင်ပြီး ကလေးရဲ့နဖူးမှာ ကပ်ပေးထားပါ။ လက်ချောင်းတွေကို သာမိုမီတာရဲ့မှန်ကူကွက်တွေအပေါ် မဖိမိပါစေနဲ့။ သာမိုမီတာကို ကလေးရဲ့နဖူးမှာ အပြားလိုက် သေသေချာချာ ထိကပ်အောင် လုပ်ပေးဖို့လိုပါတယ်။

* ဒစ်ဂျစ်တယ်သာမိုမီတာကို ကလေးရဲ့ချိုင်းကြားမှာ ထည့်ပြီး ကလေးရဲ့လက်မောင်းအရင်းပိုင်းနဲ့ ဖိမိအောင် လုပ်ပါ။ သာမိုမီတာကနေ အချက်ပေးသံ ထွက်လာတဲ့အထိ လက်မောင်းကို ထိန်းကိုင်ပေးထားပါ။ အချက်ပေးသံထွက်လာတဲ့အခါ သာမိုမီတာကို ထုတ်ယူပြီး ကိန်းဂဏန်းတွေကို ဖတ်ကြည့်ပါ။

သတိလစ်နေတဲ့ နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ်များနဲ့ လမ်းလျှောက်တတ်ခါစ ကလေးငယ်များ

နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ်ဖြစ်ဖြစ်၊ လမ်းလျှောက်တတ်ခါစ ကလေးငယ်ဖြစ်ဖြစ် သတိလစ်နေပြီး အသက်မရှူတော့ဘူးဆိုရင် ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုဖြစ်နေမယ့် နှလုံးရပ်သွားနိုင်တဲ့အန္တရာယ်နဲ့ ရင်ဆိုင်နေရပြီဖြစ်ပါတယ်။ သတိပြန်လည်လာဖို့ဆိုတာက ကလေးရဲ့အဆုပ်ထဲကို အောက်စီဂျင် ရောက်သွားအောင်

mgtoe.com

mgyoe.com

နဲ့ ကလေးရဲ့ နှလုံးကို ပြန်ခုန်လာအောင် လုပ်ဖို့အရေးကြီးတယ်။ ကလေးရဲ့ အခြေအနေကို အမြန်ဆုံး ဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့ လိုအပ်ပြီး ဘာလုပ်ပေးရမလဲဆိုတာကို လည်း သိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ 'ဆောင်ရွက်ရမယ့် လုပ်ငန်းဆောင်တာအဆင့်ဆင့်' ဆိုတာကို ဖတ်ရှုလေ့လာခြင်းအားဖြင့် ဘာလုပ်ပေးရမလဲဆိုတာ သိလာပါလိမ့် မယ်။ ဘာလုပ်ပေးရမယ်ဆိုတာ မှတ်မိလွယ်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ အောက် မှာဖော်ပြထားတဲ့ ABC အသက်ရှူအထောက်အကူပြုနည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။

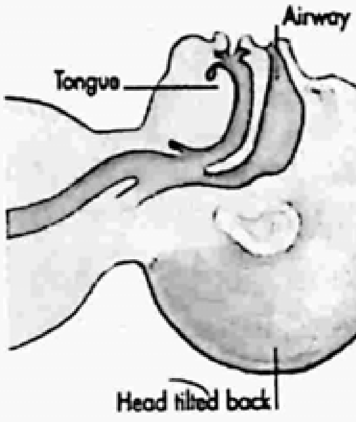
အသက်ရှူအထောက်အကူပြု နည်းလမ်းတွေဟာ ၁၂–လအောက် ကလေး ငယ်တွေနဲ့ လမ်းလျှောက်တတ်ခါစ ကလေးငယ်တွေအကြားမှာ မသိမသာ ကွဲလွဲမှု လေးတွေရှိတာကို သတိပြုပါ။ လာမယ့်စာမျက်နှာတွေမှာ ဖော်ပြပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အသက်ရှူအထောက်အကူပြုနည်းလမ်း ABC

A ဆိုတာ Airway ကို အတိုကောက် သုံးထားတာပါ။ မြန်မာလိုတော့ 'အသက် ရှူလမ်းကြောင်း' လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဟာ ပွင့် ပြီး အတားအဆီးမရှိ ဖြစ်နေရပါမယ်။ ကလေးသေးသေးလေးဖြစ်ဖြစ် ကလေး ငယ်ဖြစ်ဖြစ် သတိလစ်ပြီး ပက်လက်လှဲလျောင်းနေမယ်ဆိုရင် လျှာက နောက် ပြန်ခေါက်သွားတတ်လို့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ပိတ်သွားစေပြီး အဆုပ်ထဲကို အောက်စီဂျင်ပါတဲ့ လေမဝင်နိုင်တော့တဲ့ အန္တရာယ်မျိုး ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးရဲ့ဦးခေါင်းကို နည်းနည်းမော့ပေးထားခြင်းအားဖြင့် အသက် ရှူနိုင်ဖို့အတွက် လေလမ်းကြောင်းကို ဖွင့်ပေးသလို ဖြစ်သွားစေပါလိမ့်မယ်။

B ဆိုတာ Breathing ကို အတိုကောက် သုံးထားတာပါ။ မြန်မာလိုတော့ 'အသက်ရှူခြင်း' လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ကလေးကို ကူညီပြီး အသက်ရှူပေးတာပါ။ မိမိက အသက်ရှူသွင်းပြီး ကလေးရဲ့အသက်ရှူလမ်း ကြောင်းထဲကို ပါးစပ်ကတစ်ဆင့် မှုတ်သွင်းပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရှူသွင်း ထားတဲ့လေထဲမှာ တခြားတစ်ယောက်ရဲ့ အသက်ကိုကယ်ဖို့ အောက်စီဂျင်အလုံ အလောက်ပါဝင်ပါတယ်။ (ရှေ့စာမျက်နှာတွေမှာ အသေးစိတ် ဖော်ပြပေးထားပါ တယ်။)

mgyoe.com



C ဆိုတာ Circulation ကို အတိုကောက် သုံးထားတာပါ။ မြန်မာလိုက 'သွေးလှည့်ပတ်ခြင်း' လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ သွေးလှည့်ပတ်မှုဟာ မရှိမဖြစ် အရေးကြီးပါတယ်။ သွေးလှည့်ပတ်မှုရှိမှသာ အောက်စီဂျင်ပါတဲ့သွေးတွေက ခန္ဓာကိုယ်တစ်ရှုးအသားမျှင်ကို ထောက်ပံ့မှုပြုနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ လိုအပ်လာပြီဆိုရင် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းလောက်ဖြစ်ဖြစ် သွေးလှည့်ပတ်မှုဖြစ်ပေါ်သွားစေဖို့အတွက် နှလုံးခုန်မှုအတုလုပ်ပေးတဲ့သဘောနဲ့ ရင်ဘတ်ကို ဖိနှိပ်ပေးမှုလုပ်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ရင်ဘတ်ဖိနှိပ်ပေးမှုကို အသက်ရှုအထောက်အကူပြုခြင်းဖြစ်တဲ့ ပါးစပ်ကနေ လေမှုတ်သွင်းပေးမှုနဲ့ ပေါင်းစပ်လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းအားဖြင့် လူနာတင်ယာဉ်ရောက်မလာခင်မှာ ကိုယ့်ကလေးရဲ့သွေးလည်ပတ်မှုစနစ်အတွင်း အောက်စီဂျင်ဓာတ်ရောက်ရှိသွားအောင် လုပ်ပေးထားနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ (ဒီနည်းကို 'နှလုံးနဲ့အဆုပ်ဆိုင်ရာ အထောက်အကူပြုနည်း' (Cardiopulmonary resuscitation-CPR) လို့ သိထားကြတယ်။

ဆောင်ရွက်ရမယ့် လုပ်ငန်းဆောင်တာအဆင့်ဆင့်

ဆောင်ရွက်ရမယ့် လုပ်ငန်းဆောင်တာအဆင့်ဆင့်ကို အောက်မှာ တစ်ဆင့်ချင်းစီ ဖော်ပြထားပါတယ်။

* ကလေးက သတိရှိပါသလား။ သတိရှိမရှိသိရအောင် ကလေးရဲ့ ခြေထောက်၊ ဒါမှမဟုတ် ပခုံးစွန်းကို ဖျစ်ညှစ်ကြည့်ပြီး ဘယ်လိုတုံ့ပြန်သလဲဆိုတာ အကဲခတ်ပါ။ အထူးသတိပြုရမှာက ကလေးရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာကို လှုပ်ခါသွားအောင် ခါရမ်းကြည့်တာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။

➢ ဟုတ်ကဲ့။ သတိရှိပါတယ်ဆိုရင် သွေးထွက်သံယိုဖြစ်တာမျိုးလို ထိခိုက်ဒဏ်ရာ

mgbe.com

mgyoe.com

ရမှုတွေ ရှိ၊ မရှိစစ်ဆေးပြီး ကုသပေးပါ။ လိုအပ်တဲ့ ဆေးပညာပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အကူပြုမှုတွေ ရယူပါ။

➢ ဟင့်အင်း။ သတိမရှိပါဘူးဆိုရင် အသက်ရှူနေသလားဆိုတာကို ဆက်ပြီး စစ်ဆေးရပါမယ်။ အသက်ရှူ မရှူစစ်ဆေးဖို့အတွက် ပက်လက်အနေအထားနဲ့ ရှိနေတဲ့ကလေးရဲ့ဦးခေါင်းကို မော့မော့လေးဖြစ်အောင် ထားပေးလိုက်ပါ။ အဲဒီအခါ ပါးစပ်ပွင့်လာပါလိမ့်မယ်။ ပွင့်လာတဲ့ပါးစပ်ကနေ ငုံ့ကြည့်ပြီး ခံတွင်းအတွင်းမှာ ဘာပစ္စည်းတွေ၊ ဘာစားစရာတွေ ဝင်နေသလဲဆိုတာ စစ်ဆေးပါ။ တွေ့ရင် ယူထုတ်ပေးပါ။ ခံတွင်းမှာ ဘာမှမရှိ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ရှင်းလင်းတယ်ဆိုရင် မေးစေ့ကလေးကို ကိုင်မ,ပြီး ပွင့်နေတဲ့ပါးစပ်ကို ပိတ်သွားအောင်လုပ်ပါ။ ပြီးတော့ ကိုယ့်ကလေးရဲ့ မျက်နှာမှာ ကိုယ့်နားနဲ့ ကပ်ပြီး အသက်ရှူပုံ ရှူနည်းကို စစ်ဆေးပါ။

➢ ဟုတ်ကဲ့။ အသက်ရှူနေပါတယ်ဆိုရင် လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်ပါ။ လူနာတင်ယာဉ် ခေါ်တဲ့အလုပ်ကို တခြားတစ်ယောက်ယောက်ကို ခေါ်ခိုင်းလို့ရရင် ပို ကောင်းပါတယ်။ လူနာတင်ယာဉ် မလာခင်မှာ ကလေးကို ကိုယ်ပိုင်းထက် ခေါင်းပိုင်းကနိမ့်တဲ့အနေအထားနဲ့ ထားပေးပါ။ ခေါင်းအုံးမသုံးပါနဲ့။ သက်သောင့်သက်သာအနေအထားမျိုးနဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမပိတ်အောင်ထားပေးပါ။

➢ ဟင့်အင်း။ အသက်မရှူပါဘူးဆိုရင် တစ်ယောက်ယောက်ကို အကူအညီတောင်းပြီး လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်ခိုင်းပါ။ မိမိက ကလေးကို ပါးစပ်ကနေ လေမှုတ်သွင်းတဲ့နည်းနဲ့ အသက်ပြန်ရှူလာအောင် ကူညီပါ။ နို့စို့ကလေးငယ်တွေနဲ့ လမ်းလျှောက်တတ်ခါစ ကလေးငယ်တွေအတွက် လေမှုတ်သွင်းတဲ့နည်းဟာ အနည်းငယ်ကွဲပြားမှု ရှိပါတယ်။ အသေးစိတ်ကို ရှေ့စာမျက်နှာတွေမှာ ဆက်လက်လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

* သွေးလည်ပတ်မှုရှိနေကြောင်း ဖော်ပြတဲ့လက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ခုရှိပါသလား။ အဲဒီလိုလက္ခဏာတွေကို စစ်ဆေးဖို့အတွက် မိမိရဲ့နားကို ကလေးရဲ့ပါးစပ်နားကပ်ထားပါ။ ပြီးတော့ အသက်ရှူမှု၊ လှုပ်ရှားမှု၊ ချောင်းဆိုးချွဲကျပ်မှုအနေအထားတွေကို စစ်ဆေးပါ။

➢ ဟုတ်ကဲ့။ သွေးလည်ပတ်မှုကို ဖော်ပြတဲ့လက္ခဏာတစ်စုံတစ်ခု တွေ့နေရပါတယ်ဆိုရင် ပါးစပ်ကနေ လေမှုတ်သွင်းခြင်းကို ဆက်လုပ်ပါ။ သွေးလည်ပတ်မှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့လက္ခဏာ ရှိ၊ မရှိ မိနစ်နဲ့အမျှ စစ်ဆေးပေးပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com

➢ ဟင့်အင်း။ သွေးလည်ပတ်နေကြောင်းဖော်ပြတဲ့ လက္ခဏာတစ်စုံတစ်ခုမှ မတွေ့ရပါဘူးဆိုရင် ရင်ဘတ်ဖိပေးတဲ့နည်းနဲ့ ပါးစပ်ကနေ လေမှုတ်သွင်းပေးတဲ့နည်းကို တစ်လှည့်စီလုပ်ပေးပါ။

သတိပြုရန်

သတိလစ်နေတဲ့ကလေးတွေမှာ အများဆုံးတွေ့ရတတ်တာက အသက်ရှူခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာပဲ။ တကယ်လို့ ခင်ဗျားဟာ တစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေရင် လူနာတင်ယာဉ် ဖုန်းဆက်မခေါ်ခင် ကိုယ့်ကလေးကို ပါးစပ်ထဲ လေမှုတ်သွင်းပေးတာနဲ့ ရင်ဘတ်ကို ဖိပေးတာ တစ်မိနစ်လောက်တော့ အရင်လုပ်ပေးလိုက်ပါဦး။

သတိလစ်နေတဲ့ ကလေးသေးသေးလေးများအတွက်

အခုဖော်ပြမယ့် ရှေးဦးသူနာပြုနည်းတွေဟာ ၁၂–လအောက် ကလေးငယ်တွေ သတိလစ်သွားရင်ပြုစုရမယ့်နည်းနာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

လူနာတင်ယာဉ်မခေါ်ခင် ကလေးရဲ့အသက်ရှူမှုအခြေအနေကို စစ်ဆေးပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လူနာတင်ယာဉ်ပေါ်က တာဝန်ခံပုဂ္ဂိုလ်က စမေးလာမယ့်မေးခွန်းဟာ "ကလေးအသက်ရှူနေသလား၊ အသက်ရှူရင်လည်း ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးနဲ့ ရှူနေတာလဲ" ဆိုတဲ့မေးခွန်းဖြစ်မှာမို့ပါ။ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်တဲ့အလုပ်ကို တခြားလူတစ်ယောက်ကို ခိုင်းပြီး ကိုယ်က ကလေးနားမှာ ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသင့်ပါတယ်။

အသိစိတ် ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း

တကယ်လို့ ကလေးက မူးမေ့လဲကျသွားတယ်ဆိုရင် အမြန်ဆုံးလုပ်ဖို့လိုအပ်တာက အသိစိတ်ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးဖို့ပါပဲ။

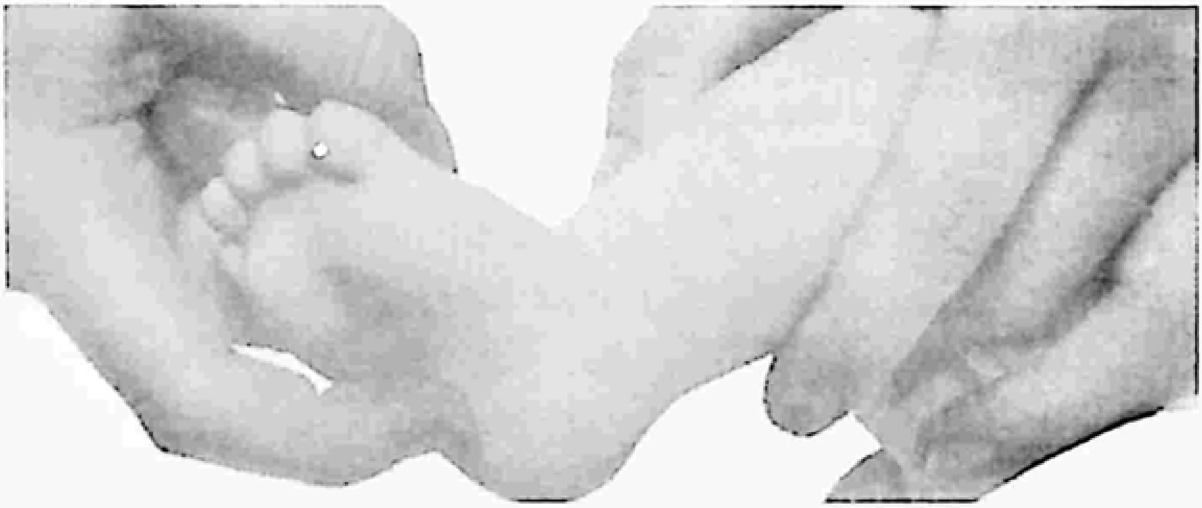
သတိပြုရန်– ကလေးရဲ့တုံ့ပြန်မှုကို စစ်ဆေးတဲ့အခါ ကလေးကို ဘယ်တော့မှ မလှုပ်ခါပါနဲ့။

၁။ ကလေးရဲ့ခြေဖဝါးကို ပုတ်ပြီး နာမည်ခေါ်ကြည့်ပါ။ ဒီလိုလုပ်တာဟာ သူအိပ်ပျော်နေရင်တောင်မှ တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုခုလုပ်လာမှာ သေချာပါတယ်။

၂။ ဒီလိုလုပ်ပေမဲ့လည်း ကလေးဆီက ဘာတုံ့ပြန်မှုမှ လုပ်မလာရင် သတိလစ်နေလို့ပါပဲ။ တုံ့ပြန်မှုရှိတယ်ဆိုရင် သတိရှိနေတာဖြစ်တဲ့အတွက် ဒဏ်ရာ အနာတရ ရှိ၊ မရှိစစ်ဆေးပြီး ဆက်လက်ကုသပေးဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့အကူ

mgyoe.com

mgyoe.com



အညီတွေကိုလည်း ရယူရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အသက်ရှူမှုကို စစ်ဆေးခြင်း

အသက်ရှူမှုကို မစစ်ဆေးခင်မှာ ကလေးရဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း (လေလမ်းကြောင်း) ကို အရင်ဖွင့်ပေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သတိလစ်နေတဲ့ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့လျှာဟာ နောက်ပြန်ခေါက်ကျပြီး လေပေါက်ပေါ်ဖုံးထားသလိုဖြစ်နေတတ်တာမို့ အဆုတ်ထဲလေမဝင်နိုင်ဖြစ်တတ်လို့ပါပဲ။
သတိပြုရန်– ကလေးရဲ့ပါးစပ်ထဲကို ကိုယ့်လက်ချောင်းတွေ ထိုးထည့်ပေးထားတာမျိုး ဘယ်တော့မှမလုပ်ပါနဲ့။ ကိုယ်မသိလိုက်ဘဲ လေပေါက်ကို ပိတ်ဆို့မိသွားမှာ စိုးရတယ်။

၁။ ကလေးရဲ့နဖူးပေါ်မှာ ကိုယ့်လက်ဖဝါးတစ်ဖက်နဲ့ အုပ်ကိုင်ထားပါ။ ပြီးတော့ ကလေးရဲ့ဦးခေါင်းကို ညင်ညင်သာသာ မော့ပေးလိုက်ပါ။ ဟသွားတဲ့ပါးစပ်ကနေ အာခံတွင်း အတွင်းပိုင်းကို ကြည့်ပါ။ လေပေါက်ကို တစ်ခုခု ပိတ်ဆို့နေတာမျိုး တွေ့ရင် လက်မနဲ့လက်ညှိုးအသုံးပြုပြီး ဆွဲထုတ်ဖယ်ရှားပေးပါ။
၂။ ကျန်လက်တစ်ဖက်က လက်ညှိုးနဲ့ ကလေးရဲ့မေးစေ့ကို မ,တင်ပြီး အသက်ကို နှာခေါင်းကနေ ရှူလာအောင် ဟနေတဲ့ပါးစပ်ကို ပိတ်ပေးပါ။
၃။ ကိုယ့်နားရွက်ကို ကလေးရဲ့မျက်နှာမှာ အနီးကပ်အပ်ထားပြီး မျက်လုံးတွေက ကလေးရဲ့ရင်အုပ်ကို ကြည့်နေပါ။ ကလေးရဲ့ရင်ဘတ်လှုပ်ရှားမှုကို ကြည့်ရှင်း အသက်ရှူသံကို နားထောင်ပါ။ ပါးပြင်မှာ လာတိုးတဲ့ကလေးရဲ့ နှာခေါင်းက

mgyoe.com

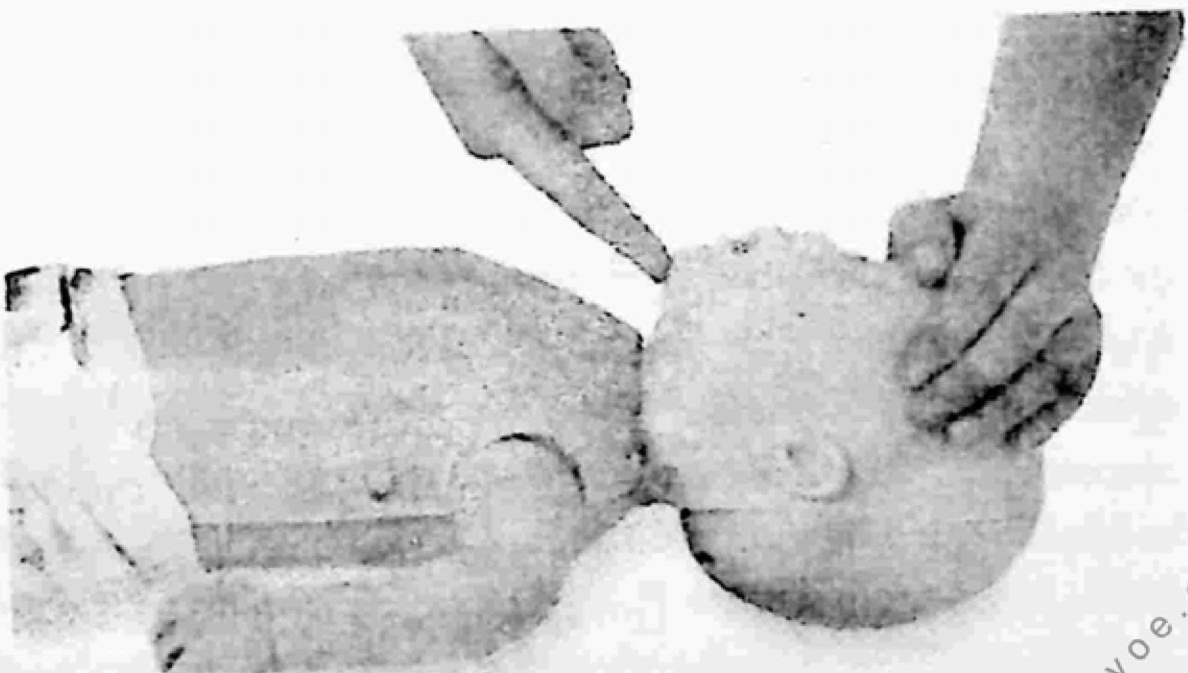
ထွက်လာတဲ့လေကိုလည်း ခံစားကြည့်ပါ။

၄။ အသက်ရှူတဲ့ လက္ခဏာတွေကို ထင်ထင်ရှားရှားတွေ့ရရင် ကလေးကို အသက်ရှူလို့ပိုကောင်းတဲ့အနေအထားဖြစ်တဲ့ ဦးခေါင်းပိုင်းကို ကိုယ်ပိုင်းထက် ပိုနိမ့်ထားတဲ့ အနေအထားမျိုးနဲ့ ချီပွေ့ထားပြီး ပုခက်လွှဲသလို လွှဲပေးထားပါ။ တစ်ယောက်ယောက်ကို လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်ပေးဖို့ အကူအညီတောင်းပါ။ ကိုယ်တိုင်ဖုန်းဆက်ခေါ်ရမယ်ဆိုရင် ကလေးကို ပွေ့ထားရင်း ဖုန်းဆက်ပါ။ လူနာတင်ယာဉ်ရောက်မလာခင် ကလေးရဲ့လက္ခဏာတွေကို အဆက်မပြတ် အကဲခတ်ပေးပါ။ အကဲခတ်ရမယ့် လက္ခဏာတွေကို ရှေ့ပိုင်းမှာ 'ထင်ရှားတဲ့လက္ခဏာတွေကို အကဲခတ်ခြင်း' ဆိုတဲ့ခေါင်းစဉ်နဲ့ ဖော်ပြထားပြီးဖြစ်ပါတယ်။

၅။ တကယ်လို့ ကိုယ့်ကလေးက အသက်မရှူဘူးဆိုရင် အသက်ရှူအောင်လုပ်တဲ့ ကယ်ဆယ်နည်းတွေကို အသုံးချပါတော့။ အဲဒီနည်းတွေကို အောက်မှာ ဆက်လက်ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

ကလေးကို အသက်ပြန်ရှူလာအောင် လုပ်ပေးခြင်း

ကလေးက အသက်မရှူဘူးဆိုရင် သူ့အဆုတ်တွေထဲ လေရသွားအောင် ကိုယ်က ကလေးရဲ့ပါးစပ်ကတစ်ဆင့် လေမှုတ်သွင်းပေးရပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်မှုတ်သွင်းပေးတဲ့ လေဟာ သူ အသက်ရှင်ဖို့အတွက် အောက်စီဂျင် လုံလုံလောက်



mgyoe.com

mgyoe.com

လောက် ပါဝင်ပါတယ်။ တစ်ယောက်ယောက်ကို လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်ပေးဖို့ အကူအညီတောင်းပါ။ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် လူနာတင်ယာဉ် မခေါ်ခင်မှာ ကိုယ့်ကလေးအသက်ပြန်ရှူအောင်လုပ်ပေးတာကို တစ်မိနစ်လောက် ဆက်လုပ်ပေးပါ။ ကလေးရဲ့ဦးနှောက်ထဲကို အောက်စီဂျင်မရောက်တာ အချိန် သိပ်ကြာသွားရင် မကောင်းတဲ့အကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။ ကလေး ရဲ့ နှလုံးခုန်တာ ရပ်သွားရင် ဘာလုပ်ပေးရမလဲဆိုတာလည်း သိထားဖို့လိုပါတယ်။ ဘာလုပ်ပေးရမယ်ဆိုတာကို လာမယ့်စာမျက်နှာမှာ ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

၁။ ကလေးရဲ့ဦးခေါင်းကို လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ထိန်းကိုင်ပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပွင့်အောင် လုပ်ပေးထားပါ။

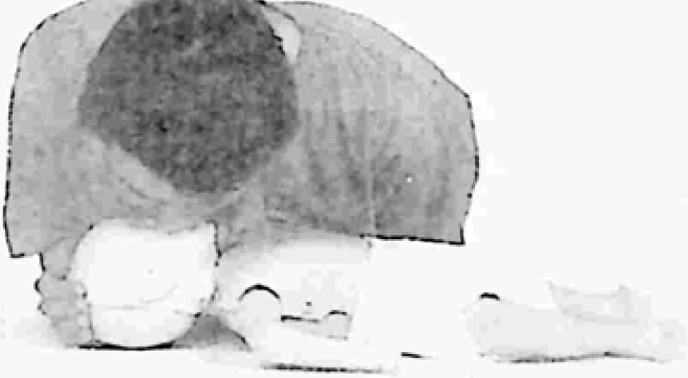
၂။ ကိုယ်က အသက်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရှူသွင်းလိုက်ပြီး ကိုယ့်ပါးစပ်ကို ကလေးရဲ့ပါးစပ်မှာ ဖိကပ်လိုက်ပါ။ ကလေးရဲ့ ရင်အုံကြွတက်လာတဲ့အထိ ဖြည်း ဖြည်းချင်း လေကို မှုတ်သွင်းပါ။ အဲဒီနောက် ကိုယ့်ပါးစပ်ကို ဖယ်လိုက်ပြီး ကလေးရဲ့ရင်အုံ ပြန်နိမ့်ကျသွားတာကို အကဲခတ်နေပါ။ ဒါဆိုရင် ထိရောက်တဲ့ လေသွင်းပေးမှုဖြစ်သွားပါပြီ။

၃။ တကယ်လို့ ကလေးရဲ့ရင်ဘတ်က ကြွတက်မလာဘူးဆိုရင် လေကောင်း ကောင်းမဝင်တာဖြစ်လို့ ကလေးရဲ့ဦးခေါင်းအနေအထားကို လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ထိန်း ညှိပြင်ပေးခြင်းအားဖြင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပွင့်အောင်လုပ်ပါ။ ကလေးရဲ့ ပွင့်နေတဲ့ပါးစပ်ကနေ အာခံတွင်းမှာ လေပေါက်ပိတ်နေတဲ့အရာတွေရှိ၊ မရှိ နောက် တစ်ကြိမ်ပြန်စစ်ပါ။ ပြီးရင် လေမှုတ်သွင်းတာကို ထပ်ကြိုးစားပါ။ ငါးကြိမ်လောက် ကြိုးစားပြီး ထိရောက်တဲ့ လေသွင်းပေးမှုမျိုး နှစ်ကြိမ်လောက်ဖြစ်သွားတယ်ဆိုရင် ရပ်လိုက်လို့ ရပါပြီ။

၄။ သွေးလှည့်ပတ်မှုလက္ခဏာတွေကို စစ်ဆေးပါ။ ကိုယ့်နားရွက်ကို ကလေး ရဲ့မျက်နှာနားမှာ နောက်တစ်ကြိမ် ကပ်ထားပြီး လှုပ်ရှားမှုလက္ခဏာတွေ၊ အသက် ရှူတာတွေ၊ ချောင်းဆိုးတာတွေကို ၁၀ စက္ကန့်လောက်ထက်မပိုတဲ့အချိန်အတိုင်း အတာအတွင်း အကဲခတ်ပါ။ လက္ခဏာတွေကို တွေ့ရပြီး အသက်ရှူနှုန်းက တစ်မိနစ်ကို အကြိမ် ၂၀ လောက်ပဲ ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် လေမှုတ်သွင်းတာကို တစ်မိနစ်လောက် ဆက်လုပ်ပါ။ ပြီးရင် သွေးလှည့်ပတ်မှုစစ်ဆေးတာကို ထပ် လုပ်ပါဦး။ ကလေးက အသက်စတင်ရှူနေပြီဆိုရင် လူနာတင်ကားစောင့်နေတဲ့

mgyoe.com

mgyoe.com



အခိုက်မှာ ကလေးကို ကိုယ့်လက်မောင်းပေါ်မှာ ပွေ့ထားပါ။

၅။ တကယ်လို့ ကလေးမှာ သွေးလှည့်ပတ်မှုလက္ခဏာတွေ မတွေ့ရဘူးဆိုရင် 'နှလုံးခုန်အောင်လုပ်တဲ့နည်းနာ' (Cardiopulmonary resuscitation-CPR) တွေနဲ့ လုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်လာပါပြီ။ အဲဒီနည်းနာတွေကို အောက်မှာ ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

သတိပြုရန်– ကလေးပါးစပ်ထဲကို ငါးကြိမ်လေမှုတ်သွင်းပေးပြီးတာတောင် ကလေးက အသက်မရှူသေးဘူးဆိုရင် အဆင့် (၄) မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ သွေးလှည့်ပတ်မှုစစ်ဆေးခြင်းကို လုပ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးဟာ အသက်ရှူလို့မရဖြစ်နေတာ သေသေချာချာ သိရင်တော့ သွေးလှည့်ပတ်မှုစစ်ဆေးတာမလုပ်တော့ဘဲ CPR ကိုသာ တန်းလုပ်ပါ။

ကလေးကို နှလုံးခုန်အောင်လုပ်ပေးခြင်း (CPR)

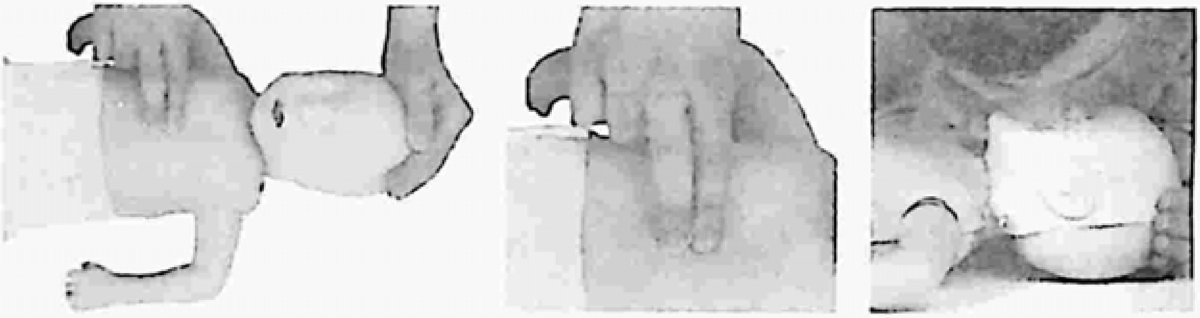
ကလေးကို နှလုံးခုန်အောင်လုပ်ပေးခြင်း (CPR-Cardiopulmoanry re-

mgyoe.com

mgyoe.com

suscitation) မှာ ရင်ဘတ်ကို ဖိပေးတာရော၊ အသက်ပြန်ရှုအောင် ပါးစပ် ကနေ လေမှုတ်သွင်းပေးတာရော နှစ်မျိုးလုံးပါဝင်ပါတယ်။ CPR လုပ်ပေးခြင်း အားဖြင့် သွေးလှည့်ပတ်မှုတချို့ကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ကလေး ရဲ့ရင်ဘတ်ကို ဖိပေးတဲ့အခါ လက်ညှိုးနဲ့လက်ခလယ်ကိုသာ အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။

၁။ ကလေးကို မြဲမြဲပြီး ညီညာတဲ့မျက်နှာပြင်တစ်ခုပေါ်မှာ ပက်လက်ချထားပါ။ (စားပွဲတစ်လုံးဆိုရင် သင့်တော်ပါတယ်။) ကလေးရဲ့ဦးခေါင်းဘက်ကလက်နဲ့



ကလေးရဲ့ဦးခေါင်းကို ထိန်းကိုင်ပေးထားပါ။ ပြီးတော့ ကလေးရဲ့ရင်ဘတ် (ရင်ညွန့်ရိုးပေါ်မှာ) ကိုယ့်ရဲ့တခြားလက်တစ်ဖက်က လက်ညှိုးနဲ့လက်ခလယ်ကို ထောက်ထားပါ။ ထောက်တဲ့နေရာဟာ ကလေးရဲ့ နို့သီးခေါင်းနှစ်ဖက်ထက် နိမ့်ရပါမယ်။

၂။ ကလေးရဲ့ရင်ညွန့်ရိုးကို ရင်အုံအထုရဲ့သုံးပုံတစ်ပုံလောက် ပိကျသွားတဲ့အထိ အားစိုက်ပြီး ဖိချလိုက်ပါ။ ပြီးရင် ပြန်ဖော့လိုက်ပါ။ လက်ချောင်းတွေကို ဖယ်ပစ်ဖို့မလိုပါဘူး။ တစ်မိနစ်မှာ အကြိမ် ၁၀၀ ဖိတဲ့ နှုန်းထားမျိုးနဲ့ ငါးကြိမ် ဖိပေးပါ။

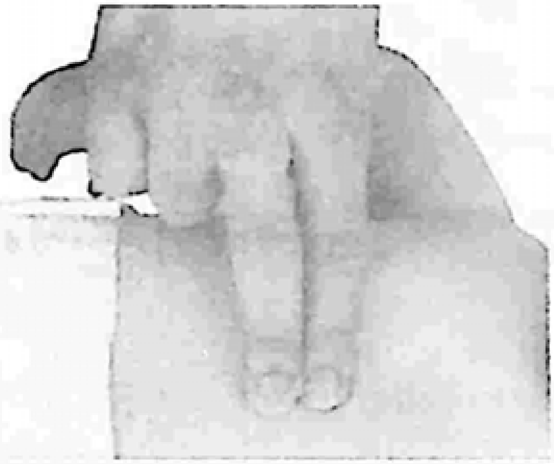
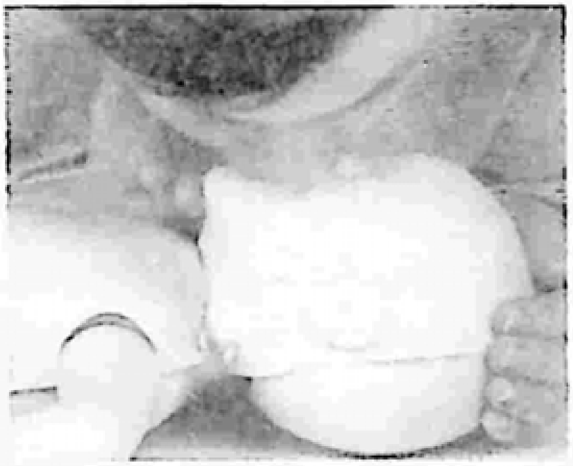
၃။ ပြီးရင် ကလေးရဲ့ပါးစပ်ကနေ လေမှုတ်သွင်းတာကို တစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။

ရင်ဘတ်ကို ဖိပေးတာနဲ့ ပါးစပ်ကနေ လေမှုတ်သွင်းတာကို အဆက်မပြတ် လုပ်ပေးပါ။

လူနာတင်ယာဉ်ရောက်လာတဲ့အထိ ဒါမှမဟုတ် ကလေးအသက်ပြန်ရှုလာတဲ့အထိ ဒါမှမဟုတ် ကလေး လှုးလွန့်လှုပ်ရှားလာတဲ့အထိ ဒါမှမဟုတ် မိမိကိုယ်တိုင် ဆက်မလုပ်နိုင်လောက်အောင် မောပန်းလာတဲ့အထိ ရင်ဘတ်ကို ငါးကြိမ်ဖိပြီး တစ်ကြိမ် လေမှုတ်သွင်းတဲ့ဖြစ်စဉ်ကို အဆက်မပြတ်လုပ်ပေးပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com

ကလေး အသက် စတင်ရှူလာရင်–

ကလေးက အသက် စရှူလာပြီး သွေးလှည့်ပတ်မှုလည်း ပြန်လည်လှည့်ပတ်လာရင် ကလေးကို ပွေ့ချီထားပါ။ ပွေ့ချီထားတဲ့အခါ ဦးခေါင်းပိုင်းက ကိုယ်ပိုင်းထက် နိမ့်နေရပါမယ်။ မျက်နှာကိုလည်း ဘေးကို ခပ်စောင်းစောင်းထားပေးပါ။ ဒါကို 'သက်သောင့်သက်သာအနေအထား' လို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလို 'သက်သောင့်သက်သာအနေအထား' နဲ့ ပွေ့ချီရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေက အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

* အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပွင့်ဖို့
* ပါးစပ်ထဲကနေ အန်ဖတ်နဲ့ တခြားအရည်တွေ စီးထွက်သွားစေဖို့
* လည်ပင်းနဲ့ ကျောရိုး ပြေပြစ်ဖြောင့်တန်းဖို့

လူနာတင်ယာဉ် ရောက်မလာခင်မှာ ကလေးကို အဲဒီလို 'သက်သောင့်သက်သာ' အနေအထားနဲ့ ပွေ့ချီထားရင်း 'ထင်ရှားတဲ့လက္ခဏာတွေကို အကဲခတ်ခြင်း' (ဖော်ပြပြီး) လုပ်နေရပါမယ်။

သတိလစ်နေတဲ့ လမ်းလျှောက်တတ်ခါစ ကလေး

လာမယ့်စာမျက်နှာတချို့မှာ အသက် ၁၂–လ အထက် သတိလစ်နေတဲ့ လမ်းလျှောက်တတ်ခါစ ကလေးငယ်ကို ဘယ်လိုရှေးဦးသူနာပြုမှုလုပ်ပေးမလဲဆိုတာ အစီအစဉ်တကျ ဖော်ပြပေးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ လူနာတင်ယာဉ် မခေါ်ခင် ကလေးရဲ့ အသက်ရှူမှုအခြေအနေကို အရင်ဆုံး စစ်ဆေးထားဖို့လိုပါတယ်။ လူနာတင်ယာဉ်ပေါ်က တာဝန်ခံကလည်း ဒီအချက်ကို အရင်ဆုံး စူးစမ်းမေးမြန်းလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

သတိရှိမရှိ စစ်ဆေးခြင်း

လမ်းလျှောက်တတ်ခါစ ကလေးငယ်တစ်ယောက် မူးမေ့လဲကျသွားပြီ ဆိုရင် ချက်ချင်း ဆန်းစစ်ရမှာက သတိလစ်သွားခြင်း ရှိ၊ မရှိဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးကို လှုပ်ခါတာတော့ ဘယ်တော့မှမလုပ်ပါနဲ့။

၁။ ကလေးရဲ့ပခုံးကို ညင်သာစွာပုတ်ပြီး နာမည်ကို ခေါ်ပေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် ကလေးရဲ့မျက်တောင်မွေးတွေပေါ်မှာ ညင်သာစွာ ကိုယ့်ပါးစပ်ကလေနဲ့ မှုတ်ပေးပါ။ ဒီလောက်နဲ့တင် ကလေးအိပ်ပျော်နေတယ်ဆိုရင်တောင် တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်း ရှိ၊ မရှိ အကဲခတ်လို့ရပါတယ်။ လှုပ်ခါပြီး နှိုးကြည့်တာမျိုး ဘယ်တော့မှမလုပ်ပါနဲ့။

၂။ ကလေးက လုံးဝ တုံ့ပြန်မှုမရှိဘူးဆိုရင် သတိလစ်နေလို့ပါပဲ။ ဒါဆိုရင် အသက်ရှူမှုအခြေအနေကို ဆက်လက်စစ်ဆေးရပါမယ်။ (စစ်ဆေးနည်းကို အောက်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။) တကယ်လို့ တုံ့ပြန်မှုရှိတယ်ဆိုရင်တော့ ကလေးမှာ ဒဏ်ရာအနာတရတွေများရှိနေသလားဆိုတာ စစ်ဆေးပြီး လိုအပ်တဲ့ကုသမှုတွေ လုပ်ပေးရပါမယ်။ တခြားလိုအပ်တဲ့ အကူအညီတောင်းခံမှုတွေ လုပ်ရပါမယ်။

အသက်ရှူမှုအခြေအနေ စစ်ဆေးခြင်း

အသက်ရှူမှုအခြေအနေ မစစ်ဆေးခင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပွင့်အောင် လုပ်ပေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ သတိလစ်နေတဲ့ လမ်းလျှောက်တတ်ခါစအရွယ် ကလေးငယ်တစ်ယောက်ရဲ့ လျှာဟာ နောက်ပြန်ခေါက်သွားပြီး လေပြွန်အဝ (လေပေါက်) ကို သွားပိတ်ရာက အဆုပ်ထဲ လေမရောက်တော့တာမျိုး ဖြစ်တတ်လို့ပါ။

၁။ လက်တစ်ဖက်နဲ့ ကလေးရဲ့နဖူးပေါ် အုပ်တင်လိုက်ပါ။ ကလေးရဲ့ ဦးခေါင်းကို ညင်ညင်သာသာနဲ့ မော့သွားအောင်လုပ်ပါ။ (ကလေးရဲ့ပါးစပ် ပွင့်ဟလာတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။) ကလေးရဲ့ပါးစပ်အတွင်းပိုင်းကို ကြည့်ပါ။ ပိတ်ဆို့နေတဲ့ အရာဝတ္ထုမျိုးတွေ တွေ့ရင် လက်မနဲ့လက်ညှိုးကို အသုံးပြုပြီး ကောက်ယူ ဖယ်ထုတ်ပါ။

၂။ ပြီးရင် ကျန်လက်တစ်ဖက်က လက်ညှိုးနဲ့လက်ခလယ်ကို အသုံးပြုပြီး ကလေးရဲ့မေးစေ့ကို ပင့်တင်လိုက်ပါ။ ပွင့်ဟနေတဲ့ပါးစပ် ပြန်ပိတ်သွားပြီး နှာခေါင်းကနေသာ အသက်ရှူတဲ့အနေအထား ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

၃။ ကိုယ့်နားရွက်ကို ကလေးရဲ့မျက်နှာနား ကပ်ထားရင်း မျက်လုံးတွေက ကလေးရဲ့ရင်အုံကို ကြည့်နေပါ။ ကလေးရဲ့ရင်ဘတ်လှုပ်ရှားမှုကို အကဲခတ်ရင်း ကလေးရဲ့အသက်ရှူသံကို နားစွင့်ပါ။ ဒါ့အပြင် ကိုယ့်ရဲ့ပါးပြင်မှာ ကလေး အသက်ရှူထုတ်တဲ့လေက လာရောက်ထိတွေ့မှုကို ခံစားကြည့်ပါ။

၄။ ကလေးဆီက အသက်ရှူနေမှုရဲ့တိကျတဲ့လက္ခဏာတွေကို တွေ့ရင် ကလေးကို ‘သက်သောင့်သက်သာအနေအထား’ နဲ့ ချထားပေးပါ။ ဝမ်းလျားမှောက်ပြီး ဘေးတစ်စောင်းလှဲနေတဲ့ အနေအထားမျိုး ဖြစ်ရပါမယ်။ ဦးခေါင်းဟာ နောက်ဘက်ကို အနည်းငယ်လန်နေရပါမယ်။

၅။ ကလေးက အသက်ရှူမနေဘူးဆိုရင်တော့ ပါးစပ်ကနေ လေမှုတ်သွင်းပေးတဲ့ပြုစုနည်းနဲ့ ပြုစုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ (အဲဒီပြုစုနည်းကို အောက်မှာ ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။)

သတိပြုရန်– ကလေးရဲ့ပါးစပ်ထဲမှာ မမြင်ရတဲ့ ပိတ်ဆို့နေတာတွေများ ရှိနေမလားဆိုပြီး လက်ချောင်းတွေနဲ့ လိုက်စမ်းကြည့်တာမျိုး ဘယ်တော့မှ မလုပ်ပါနဲ့။ ရှိနေရင် အဲဒီအရာတွေကို နှိပ်သွင်းလိုက်သလိုဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ပါးစပ်ထဲကို စစ်ဆေးချင်ရင် မျက်စိနဲ့ကြည့်ပြီးသာ စစ်ဆေးပါ။

လမ်းလျှောက်တတ်ခါစ ကလေးငယ်ကို အသက်ပြန်ရှူလာအောင် လုပ်ပေးခြင်း

လမ်းလျှောက်တတ်ခါစ ကလေးငယ် အသက်ရှူမနေဘူးဆိုရင် ကလေးရဲ့ အဆုတ်ထဲ လေရောက်သွားအောင် ပါးစပ်ကနေ မှုတ်သွင်းပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း ရှိနေတယ်ဆိုရင် လူနာတင်ယာဉ်မခေါ်မီ ကလေးအသက် ပြန်ရှူလာအောင်လုပ်ပေးတာကို တစ်မိနစ်လောက်တော့ ကြိုးပမ်းရပါမယ်။

mgyoe.com