

စိတ်ကူးချိချိကနုပညာ

myyoe.com



# ကျန်းမာရေးပျော်ရွှင် မိခင်လောင်းဘဝတွင်

ဟောမန်အိမ်

၉၀ ည် : ၆၆ ဆို သ ည်

myyoe.com

မိခင်လောင်း

mgvoo.com

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဘဝမှ  
မွေးဖွားပြီးသည့်အချိန်အထိ  
မိခင်ရော ကလေးပါ  
ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး  
အကြံပြုလမ်းညွှန်ချက်များ



# ကျန်းမာပျော်ရွှင် မိခင်လောင်းဘဝတွင်

ဟောမန်အိမ်

၃၀ နှစ် : ငြိန်ဆီ ၁၁ နှစ် ၊



hme001၇

900.00 Ks

ကျန်းမာပျော်ရွှင်မိခင်လောင်းဘဝတွင် ဟောမာန်အိမ်

အပြင်အဆင် - အိမ်အကပ်အိမ်

စာမျက်နှာ ၆၂ မျက်နှာ၊ ၁၄ • ၅ စင်တီ x ၂၁ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။

၂၀၁၆၊ ဇွန်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀

ရောင်းစျေး ၉၀၀ ကျပ်

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်

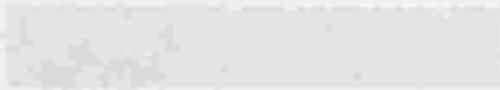


ကျန်းမာပျော်ရွှင်  
မိခင်လောင်းဘဝတွင်  
ဟောမာန်အိမ့်  
စုစည်းပြန်ဆိုသည်။

မေမေအကြံပြု ၂၀၁၆

၂၀၁၆ ခုနှစ်  
ဇူလိုင်လ ၁၅ ရက်

ပြည်ထောင်စုအဖွဲ့ဝင်  
ပြည်ထောင်စုအဖွဲ့ဝင်  
ပြည်ထောင်စုအဖွဲ့ဝင်  
ပြည်ထောင်စုအဖွဲ့ဝင်  
ပြည်ထောင်စုအဖွဲ့ဝင်





### မာတိကာ

၁။	မိဘအဖြစ် ရောက်ရှိခြင်း	
	- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် အကူအညီဖြစ်စေသူများ	၁
	- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများအား ရွေးချယ်ခြင်း	၃
	- ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံနှင့် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်အချက်များ	၅
၂။	ပဋိသန္ဓေကာလ အဆင့်ဆင့်	
	- ပဋိသန္ဓေကာလ စိတ်ကျရောဂါ	၁၁
	- ပဋိသန္ဓေပထမသုံးလ လက္ခဏာများ	၁၁
	- ပဋိသန္ဓေဒုတိယသုံးလ လက္ခဏာများ	၁၃
	- ပဋိသန္ဓေတတိယသုံးလ လက္ခဏာများ	၁၄
၃။	သန္ဓေသား ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်များ	
	- သန္ဓေသား ပထမသုံးလ	၁၇
	- သန္ဓေသား ဒုတိယသုံးလ	၁၈
	- သန္ဓေသား တတိယသုံးလ	၁၉

၄။	ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၊ နို့တိုက်ကျွေးမှုကာလ စားသောက်မှုပုံစံ	
	- အာဟာရပြည့် အစာစားနည်းလမ်းညွှန်	၂၂
	- ကိုယ်ဝန်ဆောင်တို့ ဖြည့်တင်းရန်လိုအပ်သည့်အာဟာရများ	၂၃
	- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မျှတစွာ စားသုံးခြင်း	၂၅
	- အားဆေးများ သောက်သုံးခြင်း	၂၆
	- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ အစားအစာအန္တရာယ်ကင်းရေး	၂၈
	- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ကိုယ်အလေးချိန်တက်ခြင်း	၂၈
၅။	မိခင်လောင်းများနှင့် ခင်ပွန်းများအတွက် ကိုယ်တိုင်ပြုစောင့်ရှောက်နည်း	
	- အန္တရာယ်ကင်းစေရန် လိုက်နာရမည့်အချက်များ	၃၁
	- မီးဖွားပြီးနောက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်း	၃၃
၆။	ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ အန္တရာယ်များ	
	- သက်လတ်ပိုင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း	၃၆
	- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ဖြစ်ပွားတတ်သောရောဂါများ	၃၇
၇။	မီးဖွားရန်ပြင်ဆင်ခြင်း	
	- အိမ်တွင် မီးဖွားခြင်း	၄၁
	- ဆေးရုံတွင် မီးဖွားခြင်း	၄၂
၈။	မီးဖွားပြီးနောက် သင့်ခန္ဓာကိုယ်	
	- မအင်္ဂါနာကျင်ခြင်းနှင့် ကုသပုံ	၄၆
	- လိပ်ခေါင်း	၄၇
၉။	ကလေးငယ်နှင့် ဘဝအစ	
	- မီးဖွားပြီးနောက်ဆက်တွဲ စိတ်ကျရောဂါ	၄၉
၁၀။	မီးဖွားပြီးနောက် ကလေးအား ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း	
	- နို့တိုက်ကျွေးခြင်း	၅၃
	- ရေချိုးခြင်း	၅၆
	- ချက်ကြိုး	၅၇
	- ခြေသည်း၊ လက်သည်း	၅၈
	- ဆီးနှင့် ဝမ်း	၅၈
	- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း	၆၁

# ၁

## မိဘအဖြစ် ဂုဏ်ရှိခြင်း

မကြာခင် မိဘ ဘဝသို့ ရောက်ရှိလာကြတော့မည့် ဇနီးမောင်နှံများ ဤစာအုပ်မှ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ရှောင်ရန်၊ ဆောင်ရန်များနှင့် အခြေအနေ အဆင့်ဆင့်၊ မီးဖွားပြီးနောက် ကလေးငယ်အား ပြုစုစောင့်ရှောက်ပုံတို့ကို လေ့လာနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသောက်နည်းကိုလည်း ဖော်ပြထားသည်။

### ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် အကူအညီဖြစ်စေသူများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ကာလတွင် အကူအညီပေးအပ်နိုင်မည့်သူများကို သိရှိမှတ်သားထားနိုင်ခြင်းက အထောက်အပံ့များစွာ ဖြစ်စေသည်။ မည်သူများက သင့်ကို အကူအညီဖြစ်စေနိုင်မည်နည်း။ သင် ယုံကြည်စိတ်ချနိုင်သူများ ဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများအတွက် အခြေခံအားဖြင့် ယုံကြည်စိတ်ချရနိုင်သူမှာ ခင်ပွန်းဖြစ်သည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ မိခင် ဖခင်လောင်းများသည် ပြင်ပအကူအညီကိုလည်း လိုအပ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ အကူအညီပေးနိုင်သူများကို လိုအပ်သည်။



mg.yoe.com

အကူအညီပေးနိုင်သူများ

ဆေးပညာပိုင်းဆိုင်ရာ

- မိသားစုဆရာဝန်
- သားဖွားဆရာမ
- သူနာပြု
- သွားဆရာဝန်
- မိခင်လောင်းပညာပေး
- အာဟာရပညာရှင်

လူမှုပုဂ္ဂိုလ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- ခင်ပွန်း
- လူမှုရေးလုပ်သား
- မိသားစုဝင်
- အိမ်နီးချင်း
- မိခင်လောင်းပညာပေးသင်တန်းမှ မိတ်ဆွေများ
- လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်
- ဘာသာရေးအဖွဲ့ဝင်များ

ယင်းအုပ်စုတစ်စုချင်းစီမှ သင့်ကို မည်သို့အထောက်အပံ့ဖြစ်စေမည်နည်း။

- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီရရှိခြင်း
- ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ရချိန် အားအင်ဖြစ်စေခြင်း
- စိတ်ခံစားမှု ကောင်းမွန်စေခြင်း
- မွေးဖွားချိန် အကူအညီဖြစ်စေခြင်း
- မွေးဖွားပြီးချိန် အကူအညီဖြစ်စေခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် အကူအညီဖြစ်စေခြင်း

ခင်ပွန်းသည်အတွက် မှာကြားချက်

ဇနီးဖြစ်သူ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ခင်ပွန်းသည်အနေနှင့် အောက်ပါတို့ကို ကူညီပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် မီးဖွားပြီးကာလတွင် ကျန်းမာပျော်ရွှင်သောဘဝကို ရရှိစေခြင်း
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အတူပြုလုပ်ပေးခြင်း
- အကြောဖြေလျှော့ လေ့ကျင့်မှုကို ကူညီပေးခြင်း
- နားထောင်ပေးခြင်း
- မိဘလောင်း ပညာပေးသင်တန်းများ တက်ရောက်ခြင်း
- ကလေးငယ်အတွက် အိမ်ကို ပြင်ဆင်ခြင်း
- မီးဖွားချိန် အတူရှိပေးခြင်း
- မိဘ ဘဝအတွက် အတူပြင်ဆင်ခြင်း
- ကလေးငယ်အား ကြည့်ရှုထိန်းသိမ်းပေးခြင်း
- ကလေးနို့တိုက်ရာတွင် ကူညီပေးခြင်း
- အားလပ်ရက်များကို ကလေးငယ်အတွက် အသုံးပြုခြင်း။

**ပြုလုပ်ရန်**

သင့်အား အကူအညီပေးနိုင်မည့်သူများအား ဆုံးဖြတ်ပြီးနောက် ယင်း တို့အား သေချာအတည်ပြုပါ။ လိုအပ်သည့် ဖုန်းနံပါတ်နှင့် လိပ်စာများ ကို အသေအချာ မှတ်သားထားပါ။



**ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများအား ရွေးချယ်ခြင်း**

ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် ကျန်းမာ ရေးစောင့်ရှောက်သူများဟူသည့် စကားရပ် မှာ မီးယပ်သားဖွားဆရာဝန်နှင့် သားဖွား ဆရာမကို ဆိုလိုသည်။

ဆေးရုံသို့ သွားရောက်၍ မီးယပ်နှင့် သားဖွားဆရာဝန်ကို စုံစမ်းအပ်နှံပါ။ သို့ မဟုတ် အတွေ့အကြုံရှိသူတစ်ဦးဦးထံမှ အကြံပြုချက်ရယူပြီး ယင်းအကြံပြုချက် သို့ ဆရာဝန်/သားဖွားဆရာမနှင့် အပ်နှံပါ။

**ပြုလုပ်ရန်**

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူကို ရွေးချယ်သည့်အခါ သင် ကြိုတင် လေ့လာထားသင့်သည်များမှာ-

- ဆရာဝန်/ သားဖွားဆရာမ ကျင့်သုံးသည့်နည်းနာ
- ဆေးခန်းပြသရက်
- မီးဖွားချိန်တွင် ယင်းစောင့်ရှောက်သူ ရှိနိုင်/ မရှိနိုင်
- မီးဖွားပြီးနောက် ဆက်လက်စောင့်ရှောက်မှု ပေး/ မပေး

**ကလေးငယ်အတွက်**

သင့်ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံသည် ကလေးငယ်၏ ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည်။ ကလေးမွေးဖွားမလာမီကပင် ကလေးငယ်အတွက် ကျန်းမာသော ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံကို ရရှိရန် စတင်ထားသင့်သည်။ သင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် မည်မျှကြာမြင့်လာသည်နှင့် မသက်ဆိုင်ဘဲ အောက်ပါတို့အနက်မှ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်များကို လုပ်ဆောင်ထားသင့်သည်။

**မိခင်များအနေနှင့်**

- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစာအာဟာရများ စားသုံးခြင်း
- နေ့စဉ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မှန်မှန်ပြုလုပ်ခြင်း
- ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူကို ရွေးချယ်ခြင်း
- ကူညီပေးမည့်သူများအား ထားရှိခြင်း
- ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- မူးယစ်ဆေးမသုံးခြင်း
- အရက်မသောက်ခြင်း

**ဖခင်များအနေနှင့်**

- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများ ပြင်ဆင်စားသောက်ခြင်း
- ဇနီးသည်နှင့်အတူ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း
- ဇနီးကို နှစ်သိမ့်အားပေးကူညီခြင်း
- ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်း
- မူးယစ်ဆေး မသုံးခြင်း

**ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံနှင့် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့်အချက်များ**

**ချွေးထုတ်ခန်း၊ ရေပူစမ်းနှင့် ရေခွေးနှင့်ရေချိုးခြင်း**

ချွေးထုတ်ခန်းနှင့် ရေပူစမ်းများသို့ သွားရောက်ခြင်းက စိတ်အပန်းပြေ လန်းဆန်းစေနိုင်သည် မှန်သော်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် သင့်ကိုယ်တွင်း အပူချိန်ကို တိုးမြှင့်မလာစေရန် ဂရုစိုက်သင့်ပါသည်။ အပူချိန်လွန်ခြင်းသည် ကလေးငယ်၏ကိုယ်အပူချိန်ကို တိုးလာစေတတ်သည်။ ကလေးငယ် အပူမလွန်စေရန်မှာ အရေးပါပြီး အပူလွန်ပါက ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေတတ်သည်။

ချွေးထုတ်ခန်း၊ ရေပူစမ်း သွားရောက်ပါက

- အပူချိန် 38.9°C အောက် ထားပါ။
- မအိမ်သာဖြစ်နေပါက ၁၀ မိနစ်ထက် ပိုမနေပါနှင့်။
- အဖော်တစ်ဦး ခေါ်သွားပါ။
- မူးဝေခြင်း၊ သွေးခုန်နှုန်းကျခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မမှန်ခြင်း၊ လက်ဖျားခြေဖျား ကျဉ်လာခြင်းတို့ ဖြစ်လာပါက ချက်ချင်းထွက်ခွာပါ။

**X-rays နှင့် အခြားစမ်းသပ်မှုများ**

အချို့သော ဆေးပညာပိုင်းစစ်ဆေးမှုများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် ကလေး နို့တိုက်ကျွေးနေသော မိခင်များအတွက် သင့်တော်ခြင်းမရှိချေ။ X-rays, CT Scan နှင့် အခြားစမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ မပြုလုပ်မီ ဆိုင်ရာဆရာဝန်အား သင် ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း၊ ကလေးနို့တိုက်မိခင်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားပါ။

**ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု**

ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ သို့မဟုတ် ကလေးနို့တိုက်ကျွေးနေသူ မိခင်များသည် ဆေးဝါးများ သောက်သုံးမှုအပေါ် ပူပန်တတ်ကြရသည်။ အချို့ဆေးဝါးများမှာ အန္တရာယ်မရှိသော်လည်း အချို့ဆေးဝါးများမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် မသင့်တော်ပေ။

ဆေးဝါးသုံးစွဲရာတွင် လုံခြုံမှု ရှိ မရှိဟူသော ပြဿနာမှာ သုံးစွဲမှုပုံစံမျိုးစုံနှင့် သက်ဆိုင်သည်။

- ဆေးညွှန်းအရ သုံးစွဲခြင်း
- မိမိဘာသာ ဝယ်ယူသုံးစွဲခြင်း
- ဆေးညွှန်းမပါဘဲ သုံးစွဲခြင်း

- သဘာဝ ကျန်းမာရေးထုတ်ကုန်ကို သုံးစွဲခြင်း  
 တို့မှာလည်း ဆေးဝါးအန္တရာယ် ရှိစေနိုင်သော အချက်များဖြစ်သည်။  
 ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုနှင့်ပတ်သက်၍ နားလည်တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်၊ ပညာရှင်များ  
 နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ ချက်ချင်း ရပ်တန့်ရန် မသင့်သော ဆေးဝါးများလည်းရှိရာ  
 ဆရာဝန်ကသာ အကြံပေးနိုင်မည်။

**ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း**

သားသမီးယူရန် ဆုံးဖြတ်ပြီးပါက ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုက်ခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။  
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် တစ်ဆင့်ခံ အငွေ့ရှူရှိုက်ခြင်းတို့မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့်  
ကလေးမွေးဖွားပြီးကာလတွင် ထိခိုက်မှု အမြင့်ဆုံး ဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်နှင့် အခိုးအငွေ့  
တို့တွင် ဓာတုပစ္စည်း ၄၀၀၀ ကျော် ပါဝင်သည်။ ယင်းဓာတုပစ္စည်းအများစုတွင် အဆိပ်  
ပါဝင်ပြီး ကလေးနှင့်မိခင်ကို ထိခိုက်နိုင်သည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ကျန်းမာရေးပညာရှင်နှင့်  
တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပါ။

**ဆေးလိပ်ကြောင့် မိဘနှစ်ပါးတွင် ထိခိုက်မှုများ**

- ကိုလက်စထရော မြင့်ခြင်း
- သားအိမ်ခေါင်း၊ မျိုးပွားအင်္ဂါ  
 ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်ခြင်း
- ခံတွင်းရောဂါဖြစ်စေနိုင်ခြင်း
- နှလုံးနှင့် သွေးလွှတ်ကြော၊  
 အဆုတ်ရောဂါများ ဖြစ်စေခြင်း

သင် သိသင့်သည်မှာ...  
 ယာဉ်တိုက်မှု၊ မူးယစ်ဆေး၊ အေအိုင်  
 ဒီအက်စ်၊ လူသတ်မှု၊ သေကြောင်း  
 ကြုံမှုတို့အားလုံးပေါင်း သေဆုံးမှုထက်  
 ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် သေဆုံး  
 မှုက ပိုများပြားသည်။ ဗြိတိန်တွင်  
 ဆေးလိပ်ကြောင့် နှစ်စဉ် လူ ၅၉၀၀  
 ခန့် သေဆုံးနေသည်။

**ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် တစ်ဆင့်ခံအငွေ့ရှူမှုကြောင့်**

- ကလေးကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးခြင်း
- နေရာလွဲမှား သန္ဓေတည်ခြင်း
- မွေးကင်းစ အလေးချိန်နည်းခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။

**ကလေးမွေးဖွားပြီးချိန် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် တစ်ဆင့်ခံ သောက်သုံးမှု  
တို့ကြောင့်**

- ကလေး လသားအရွယ် သေဆုံးခြင်း (SIDS)

- ဆေးလိပ်မသောက်သည့် မိဘနှစ်ပါး၏ကလေးထက် ချူချာခြင်း၊ ဖျားနာလွယ်ခြင်း၊ ရင်ကျပ်တတ်ခြင်း
- မိခင်တွင် နို့ရည်လျော့နည်းသွားခြင်း စသည့်အန္တရာယ်များ ကြုံတွေ့နိုင်သည်။

**ကလေးငယ် တစ်ဆင့်ခံသောက်သုံးသူ မဖြစ်စေရန်**

- အိမ်တွင် ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်။ ကလေးငယ်ကို ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ထားရှိပါ။
- ကလေးနှင့်အတူ ကားထဲမှာရှိစဉ် ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်။
- ကလေးနှင့်အတူ အပြင်သွားပါက ဆေးလိပ်ကင်းစင်နယ်မြေတွင်သာ နေပါ။

**အရက်သောက်ခြင်း**

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ရန်မှာ အရက်မသောက်သုံးခြင်း ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် အရက်သောက်သုံးခြင်းကြောင့် ကလေးငယ်၏ဘဝတစ် လျှောက်စာတွင် အန္တရာယ်များ ရှိနိုင်သည်။ ယင်းဖြစ်စဉ်ကို FASD (အရက်ကြောင့် သန္ဓေသားဘဝမှ စတင်ချို့ယွင်းမှု) ဟု ခေါ်သည်။ FASD ကို ခံစားရသော ကလေးများ သည် အကြားအာရုံ၊ အမြင်အာရုံ ချို့တဲ့ခြင်း၊ ဆွံ့အခြင်း၊ စာသင်ကြားရန် ခက်ခဲခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်နည်းခြင်းနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနည်းခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ကြသည်။ ခံစားချက် ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိဖြစ်တတ်ပြီး နေ့စဉ်ဘဝကိုပင် ခက်ခဲစွာ ရုန်းကန်တတ်ကြရသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် အရက်သောက်သုံးသောအခါ အယ်လ်ကိုဟောမှာ မိခင်၏ သွေးကြောမှ ဖြတ်သန်းပြီး သန္ဓေသားဆီသို့ ရောက်ရှိသွားသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေး၏ ကြီးထွားမှုကို ထိခိုက်စေသည်။ ကလေး၏ ဦးနှောက်သည် မိခင်ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှာပင် တစ်စတစ်စ ဖွံ့ဖြိုးလာရာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် အရက်မသောက်ခြင်းက အကောင်းဆုံး ဖြစ်၏။ အယ်လ်ကိုဟော ပါဝင်သော မည်သည့်ယမကာကိုမဆို ရှောင်ပါ။

**အရက်စွဲခြင်းအား ဖြေရှင်းရန်**

ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟု သိလျှင်သိချင်း အရက်သောက်သုံးမှုကို ဖြတ်ပါ။ အရက်ဖြတ် သည်မှာ နောက်ကျသွားသည်ဟု မရှိပါ။ အခက်အခဲတစ်စုံတစ်ရာရှိပါက နားလည်တတ် ကျွမ်းသုနှင့် တိုင်ပင်ပါ။

မှူးယစ်ဆေး သုံးစွဲခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် မှူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းသည် မိခင်ရော ကလေးပါ အလွန် ထိခိုက်စေနိုင်သော အရာဖြစ်သည်။

မှူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း၊ လမပြည့်ခင် မွေးဖွားခြင်းတို့ အပြင် မိခင်တွင် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ HIV ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းတို့လည်း ဖြစ်ပွားနိုင် သည်။

နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခံရခြင်း

အိမ်ထောင်ဖက်မှ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှုဟု ဆိုရာတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင် ရာနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညှဉ်းဆဲမှုအားလုံးပါဝင်သည်။ အကယ်၍ သင့်ခင်ပွန်းသည် အတိတ်ကာလက သင့်အပေါ် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်း မှု တစ်ခုခု ပြုလုပ်ခဲ့ဖူးပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ယင်းအန္တရာယ်မှာ ပိုမိုမြင့်မားလာ ပြီဖြစ်သည်။

မိမိအား လုံခြုံမှုပေးနိုင်မည့်နေရာကို ရှာဖွေပါ။ ရှက်ရွံ့မနေဘဲ လိုအပ်သော အကူ အညီကို တောင်းခံပါ။

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်နှင့် အန္တရာယ်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှ ကြောင်၏အညစ်အကြေးကို ကိုင်မိပါက ကလေးငယ်အား toxoplasmosis ခေါ် ဆိုးရွားသည့် ကပ်ပါးကောင်စွဲကပ်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ယင်းကပ်ပါးပိုးကြောင့် သားလျှော့ခြင်း၊ ကလေးတွင် ရောဂါပိုးစွဲကပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ် သည်။

အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေး ကိုင်တွယ် ရမည်ဆိုပါက လက်အိတ်နှင့် ကိုင်တွယ်ပြီး လက်ကိုစင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။

လိင်ဆက်ဆံမှုမှ ကူးစက်သော ရောဂါများ

လိင်ဆက်ဆံမှုမှ ကူးစက်သောရောဂါ (STIS) အချို့မှ ကုသနိုင်ပြီး အချို့မှာ ကုသ မရပေ။ အချို့ STIS ရောဂါများမှာ သန္ဓေသားအား ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

သင့်နှင့် ကလေးငယ်အား ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် ကွန်ဒုံး အသုံးပြုပါ။ ကူးစက် ရောဂါတစ်ခုခု ခံစားရသည်ဟုထင်ပါက ဆရာဝန်နှင့် အမြန်ဆုံးပြသပါ။

mgvoe.com

mgvooe.com

HIV အပါအဝင် ကူးစက်ရောဂါများကို ကာကွယ်ရန်

- တစ်ဦးထက်ပိုသော လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုပါနှင့်။
- မူးယစ်ဆေးမသုံးပါနှင့်။
- တစ်ခါသုံးဆေးထိုးအပ်သုံးပါ။

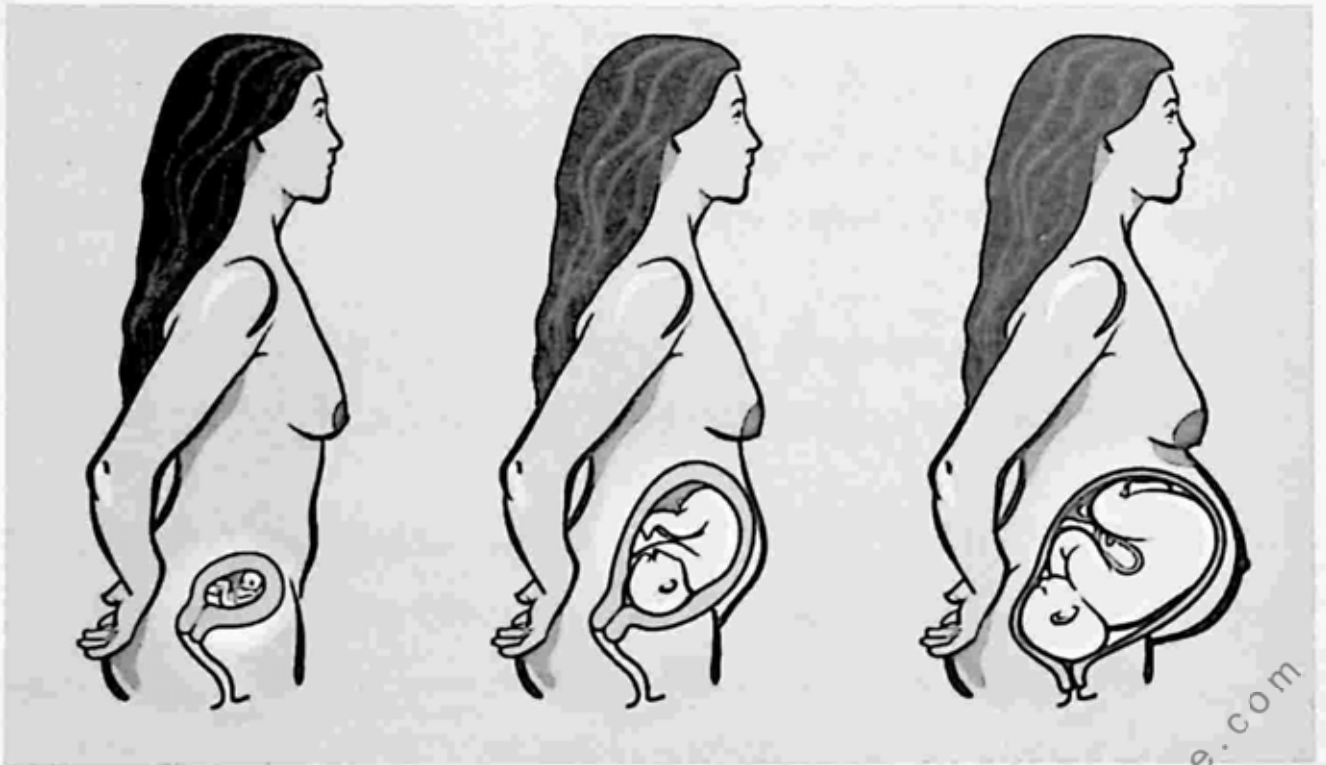
ပြုလုပ်ရန်

- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပညာရှင်အား သင်၏ကူးစက်ရောဂါပိုး အကြောင်း သေချာပြောပြ ဆွေးနွေးပါ။
- ကူးစက်ရောဂါရှိနေပြီဟုထင်ပါက ချက်ချင်းဆေးစစ်ပါ။
- မိမိအဖော်နှင့်သာ လိင်ဆက်ဆံပါ။



### ပဋိသန္ဓေကာလ အဆင့်ဆင့်

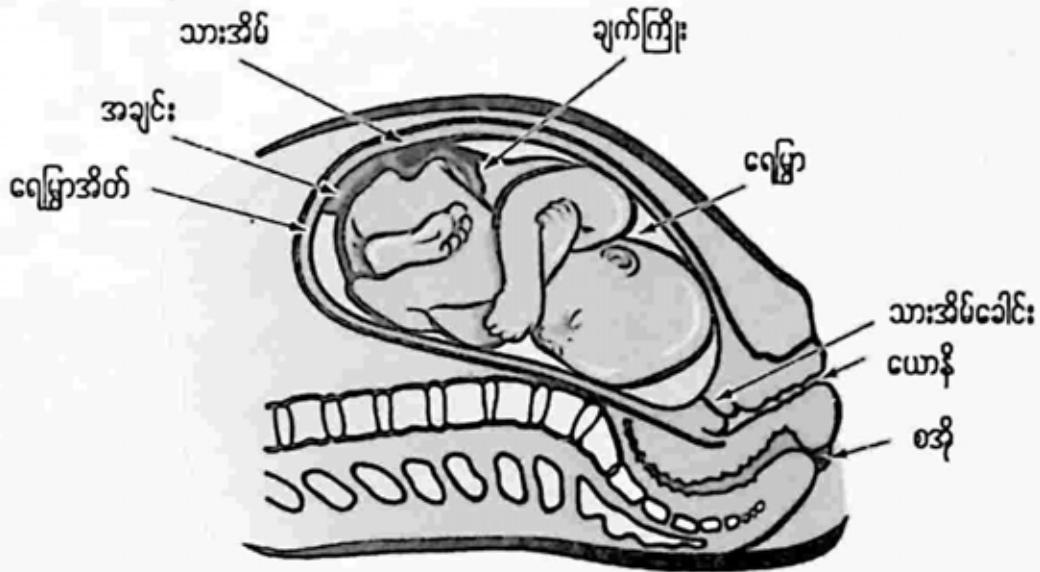
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းသည် သင့်သားအိမ်ကိုသာမက ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအားလုံး အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပါသည်။ ဤအခန်းတွင် ဖော်ပြသွားမည့် ဇယားပုံစံများတွင် ပဋိသန္ဓေကာလတွင် ခံစားတွေ့ကြုံရပုံအဆင့်ဆင့်ကို ဖော်ပြထားသည်။ သက်သောင့် သက်သာ နေထိုင်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကိုပါ ဖော်ပြထားသည်။



ပထမ (၃) လ

ဒုတိယ (၃) လ

တတိယ (၃) လ



**ပဋိသန္ဓေကာလ စိတ်ကျရောဂါ**

ပဋိသန္ဓေကာလ စိတ်ကျရောဂါမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလနှင့် မီးဖွားပြီး တစ်နှစ်အတွင်း ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ ယင်းစိတ်ကျရောဂါကြောင့် သင်၏စိတ်ခံစားမှုများ၊ အတွေးများ၊ အပြုအမူများ ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။

စိတ်ကျရောဂါ ခံစားရပါက မိခင်ရော ကလေးပါ ထိခိုက်နိုင်သောကြောင့် ကုသမှု ခံယူရန် အရေးကြီးပါသည်။ ကြာရှည် စိတ်ကျရောဂါ ခံစားနေရသော မိခင်မှာ ကလေးကို ကောင်းစွာ ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်ခြင်းမရှိပေ။

**ပဋိသန္ဓေ ပထမသုံးလ လက္ခဏာများ**

(ပထမသုံးလ၊ ၀-၁၄ ပတ်)

လက္ခဏာ	ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်း
ဓမ္မတာရပ်သွားပြီး ရင် သားများ နာလာမည်။	သက်သောင့်သက်သာရှိသော အတွင်းခံကို ဝတ်ဆင်ပါ။
မျှော်လင့်မထားဘဲ ခံစား မှုများ ပြောင်းလဲမည်။	ကိုယ်ဝန်ဆောင်များဖြစ်လေ့ရှိသောအရာဖြစ်ပြီး အပြောင်း အလဲအပေါ် အာရုံစိုက်ပါ။ ခင်မင်သူများနှင့် စကားပြော ပါ။ တက်ကြွစွာနေပြီး အစားမကြာခဏစားပေးပါ။ ခုနစ် ရက်ထက်ပို စိတ်ခံစားမှုမကောင်း ဖြစ်နေပါက စိတ်ကျ ရောဂါဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဆရာဝန်နှင့်ပြသပါ။

လက္ခဏာ	ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်း
စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ ကြောက်ခြင်း၊ မရေရာ ခြင်းများ ခံစားရခြင်း	ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော ခံစားချက်များ ဖြစ်သည်။ မိမိခံစားမှုများကို ဝေမျှပါ။ ဘဝတူများနှင့် ဆွေးနွေးပါ။
မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း	ဤသည်မှာလည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ ခံစားရလေ့ရှိသည်။ အချိန်ရတိုင်း အနားယူပါ။ ရေများများသောက်ပါ။
ခေါင်းကိုက်ခြင်း (ဟိုမုန်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ် အပြောင်းအလဲကြောင့်)	ခေါင်းကိုက်ခြင်းမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ အဖြစ် များတတ်သည်။ ကိုယ်အနေအထားမှန်ကန်ပါစေ။ အာဟာရ ဖြစ်စေမည့်အစာ မကြာခဏစားပေးပါ။ ရေများများသောက် ပါ။ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပြီး နေ့အချိန်တွင် အနားယူပါ။ ပခုံး၊ မျက်နှာ၊ လည်ကုပ်တို့ကို ညင်သာစွာ နှိပ်နယ်ပေးပါ။
ဆီးမကြာခဏသွားခြင်း	ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကိုလာတို့အစား ရေ၊ နို့နှင့် အသီး ဖျော်ရည်တို့ သောက်ပါ။
မနက်ခင်း ပျို့အန်ခြင်း	တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီခြားတစ်ခါ အစာစားပေးပါ။ ဗီတာမင်ပါ သည့်အရည်များ သောက်သုံးပါ။ လိုအပ်ပါက ဗီတာမင် ဆေး စားပါ။ ခံတွင်းလိုက်သည့်အစာကို စားပါ။ ဆီကြော် မုန့်များ ရှောင်ပါ။ အပင်ပန်းမခံပါနှင့်။
အဖြူဆင်းခြင်း	ပါးလွှာသောအမျိုးသမီးသုံးပစ္စည်း သုံးပါ။ ချည်ထည် အတွင်းခံဝတ်ဆင်ပါ။ သန့်ရှင်းရေး မကြာခဏ ပြုလုပ်ပါ။
ရင်သားများ ကြီးထွားနာကျင်လာခြင်း	သက်သောင့်သက်သာရှိမည့် အတွင်းခံကို ဝတ်ဆင်ပါ။
မူးဝေခြင်း	မတ်တတ်ရပ်လျှင် ဖြည်းညင်းစွာထပါ။ အစာကို မကြာ ခဏ စားပေးပါ။
အသက်ရှူကျပ်ခြင်း	ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များ ဖြစ်လေ့ရှိသော လက္ခဏာဖြစ် သော်လည်း မိသားစုအတွင်း နှလုံးရောဂါသမိုင်းရှိပါက ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။

သင် သိထားသင့်သည်မှာ... မအီမသာဖြစ်ခြင်းနှင့် ပျို့အန်ခြင်းကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း ခံစားရလေ့ရှိပြီး အချို့မှာ ရက် သတ္တပတ် ၂၀ ကျော်ထိ ခံစားကြရသည်။ တစ်ရက်လျှင် ငါးကြိမ်ထက် ပိုအန်ခြင်း၊ အလေးချိန် များစွာကျခြင်း၊ ဆီးသွားနည်းခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်ပါက ဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ။

**ပဋိသန္ဓေ ဒုတိယသုံးလ လက္ခဏာများ**  
(ဒုတိယသုံးလ၊ ၁၅-၂၇ ပတ်)

လက္ခဏာ	ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်း
သွားဖုံးများ နီမြန်းရောင်ရမ်းလာခြင်း	ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ဟိုမုန်းအပြောင်းအလဲကြောင့် ဖြစ်ပွားခြင်းဖြစ်သည်။ သွားချေးများကြောင့်လဲ ဖြစ်တတ်သည်။ ကာကွယ်ရန်မှာ ပုံမှန်သွားတိုက်ပါ။ သွားဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ။
အနည်းငယ် မအီမသာ ဖြစ်ခြင်း	ဤအခြေအနေတွင် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျနိုင်ခြေအလွန်နည်းရာ စိတ်ပူရန်မလိုပါ။
နို့ရည်ကြည်ထွက်ခြင်း	လိုအပ်ပါက အတွင်းခံတွင် အကာအကွယ်ထည့်ထားပါ။
နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း၊ နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း	ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်၊ တစ်ဆင့်ခံ သောက်သုံးမှု မဖြစ်စေရန် သတိထားပါ။ မျက်နှာအပေါ် နွေးထွေးစိုစွတ်သော မျက်နှာသုတ်ပဝါ တင်ထားပါ။ ရေနွေးငွေ့ရှူပါ။ နားထင်၊ နှာရိုးနှင့် ဦးခေါင်းအား အသာနှိပ်နယ်ပေးပါ။ ရေများများသောက်ပါ။
ကလေးလှုပ်ခြင်း	နေ့ရက်နှင့် အချိန်ကို မှတ်ထား၍ ဆရာဝန်အား ပြောပြပါ။
စိတ်ခံစားမှု ပိုမိုတည်ငြိမ်လာခြင်း	မိခင်လောင်းဘဝကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ခံစားပါ။ ခင်ပွန်းနှင့် အတူ ကလေးအား စကားပြောပေးပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ မှတ်တမ်းပြုလုပ်ပါ။
နောက်ကျောနှင့် ခါးနာခြင်း	ထိုင်နေချိန်၊ မတ်တတ်ရပ်နေချိန်များတွင် မတ်မတ်နေပါ။ ခုံမြင့်များတွင် ထိုင်ပါ။ ဖိနပ်အပါးစီးပါ။ ပေါင်အောက်တွင် ခေါင်းအုံးခု၍ ဘယ်ဘက်သို့ စောင်းအိပ်ပါ။ အလေးအပင်များ မ၊မပါနှင့်။

လက္ခဏာ	ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်း
ဆီးခုံနာခြင်း	အရာဝတ္ထုများ၊ တန်းခုံများမှ ကျော်မသွားပါနှင့်။ ကွေ့လျှောက်ပါ။ အရာဝတ္ထုများကို ခြေထောက်နှင့်ကန်၍ မရွေ့ပါနှင့်။ ဒူးနှစ်ဖက်အား ခပ်ကျယ်ကျယ်ထားခြင်းကို ရှောင်ပါ။ ဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ။
ခြေထောက်များ နာကျင်ကိုက်ခဲ ရောင်ရမ်းခြင်း	ခြေထောက်အောက်တွင် ခေါင်းအုံးထားအိပ်ပါ။ ဘေးသို့ စောင်းအိပ်ပါ။ ကျောချမအိပ်ပါနှင့်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းကဲ့သို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုပါ။ ခြေထောက်ချိတ်ထိုင်ခြင်း၊ ချထိုင်ခြင်း မပြုပါနှင့်။
ခြေလက်ကျဉ်ခြင်း	သတိရတိုင်း ခြေလက်တို့ကို လှုပ်ရှားပေးပါ။ အဓိကကျသော သွေးကြောကြီးများကို မဖိမိစေရန် လဲလျောင်းသည့် အခါ ဘယ်ဘက်စောင်းအိပ်ပါ။
ဝမ်းချုပ်ခြင်း	ရေများများသောက်ပါ။ သံဓာတ်ကြောင့် ဝမ်းချုပ်သည် ထင်ပါက ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ အမျှင်များသော အစားအစာများ စားပါ။ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေပါ။ ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်မပါဘဲ ဝမ်းနုတ်ဆေးမသောက်ပါနှင့်။

**ပဋိသန္ဓေ တတိယသုံးလ လက္ခဏာများ**

**(တတိယသုံးလ၊ ၂၈-၄၀ ပတ်)**

လက္ခဏာ	ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်း
ဝမ်းဗိုက်၊ ရင်သားနှင့် ပေါင်တို့တွင် အနီကွက်များ ပေါ်လာခြင်း	မီးဖွားပြီးချိန်တွင် ဖြည်းဖြည်းချင်း ပျောက်ကွယ်သွားသည်။ သို့သော် အချို့အမျိုးသမီးများတွင် အမှတ်အဖြစ် ကျန်ရှိနေတတ်သည်။
အသားအရေ ခြောက်သွေ့ခြင်း	ဂရစ်စလင်းပါဝင်သော ဆပ်ပြာကို သုံးပါ။ ရေခဲနှင့် ကြာရှည် ရေချိုးခြင်းရှောင်ပါ။ ရေချိုးပြီးလျှင် အသားအလှဆီလိမ်းပါ။
ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း	မကြာခဏ အနားယူပါ။ အိမ်အလုပ်များကို သူတစ်ပါးအား လွှဲပေးပါ။

လက္ခဏာ	ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်း
မီးဖွားရန် ကြောက်ရွံ့ခြင်း	ဆရာဝန်နှင့် မွေးဖွားရန် သေချာဆွေးနွေးပါ။ မီးဖွားခြင်း အကြောင်း လေ့လာပါ။ မိခင်လောင်းပညာပေးသင်တန်း တက်ပါ။
ညအချိန် ကြွက်တက်ခြင်း	ကယ်လ်ဆီယမ်များများစားပါ။ အပင်ပန်းမခံပါနှင့်။ ခြေထောက်ကို မြင့်မြင့်ထားပါ။ တက်ကြွစွာနေပါ။
စိတ်မရှည်ခြင်း (ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ကြာလွန်းသည်ထင်ခြင်း)	ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလသည် ၄၂ ပါတ်သာ ဖြစ်သည်။ ခံစားချက်များကို ရင်းနှီးသူများနှင့် ဖွင့်ဟဆွေးနွေးပါ။
လိပ်ခေါင်းထွက်ခြင်း	ဝမ်းမချုပ်စေရန် သတိထားပါ။ တင်ပါးဆုံရိုးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။ ညအိပ်ချိန်တွင် ပက်လက်မအိပ်ပါနှင့်။ လမ်း မကြာခဏလျှောက်ပေးပါ။ ရေခဲအိတ် ကပ်ပေးပါ။
ရင်ပူခြင်း	နည်းနည်းနှင့် မကြာခဏ စားပေးပါ။ အဆီများသော ဆီကြော်မုန့်၊ ပူစပ်သောအစာတို့ကို ရှောင်ပါ။ အရေများ များ သောက်ပါ။ စားပြီးပြီးချင်း မလှဲပါနှင့်။
ပေါင်ခြံနာခြင်း	ရုတ်တရက် လှုပ်ရှားမှုမပြုပါနှင့်။
အသက်ရှူမဝခြင်း	ပါးစပ်မှတစ်ဆင့် ဖြည်းညင်းစွာ လေရှူသွင်းပါ။ ချောင်ချိ သော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ပါ။ အနားယူပါ။
အိပ်မပျော်ခြင်း	အချိန်မှန်အိပ်ပါ။ တက်ကြွလှုပ်ရှားစွာနေပါ။ အိပ်ရာမဝင် မီ ရေနွေးနှင့် ရေချိုးခြင်း၊ ဖျော်ရည်ပူပူသောက်ခြင်း၊ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။
အသက်ရှူရ လွယ်လာခြင်း	ကလေးမှာ အောက်ခြေသို့ ကျလာပြီး မွေးဖွားရန် နီးကပ် လာသည့် လက္ခဏာဖြစ်သည်။
ဆီးမကြာခဏသွားခြင်း	ကော်ဖီကို ရှောင်ပါ။ တင်ပါးဆုံရိုးလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။ ဆီးကို အောင့်မထားပါနှင့်။

# ၃

## သန္ဓေသား ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်များ



4 weeks  
6 mm (1/4 in.)



8 weeks  
22–24 mm (1 in.)



12 weeks  
9 cm (3 1/2 in.)



16 weeks  
16 cm (6 1/2 in.)

သန္ဓေသား၏ ပထမသုံးလ (၁၄ ပတ်) ကာလမှာ အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်သည်။ ယင်းကာလတွင် သန္ဓေသား ကြီးထွားမှုမှာ မြန်ဆန်ပြီး ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ ကူးစက်ရောဂါနှင့် X-rays တို့မှ ထိခိုက်မှုအန္တရာယ် အမြင့်ဆုံးအရွယ်ဖြစ်သည်။

ဒုတိယသုံးလအရွယ်မှာ ၁၅ ပတ်မှ ၂၇ ပတ်ကြား ဖြစ်သည်။ ယင်းအချိန်တွင် ဦးနှောက်မှာ အဖွံ့ဖြိုးဆုံးဖြစ်သည်။ သန္ဓေသား၏ အရွယ်အစားမှာကား အလွန်သေးငယ်ဆဲဖြစ်သည်။



တတိယသုံးလကာလမှာ ၂၈ ပတ်မှ မွေးဖွားချိန်အထိ ဖြစ်သည်။ မွေးဖွားချိန် နီးကပ်လာသည်နှင့်အမျှ သန္ဓေသားသည် ပြင်ပကမ္ဘာ၌ နေထိုင်ရန် အသင့်ဖြစ်လာသည်။ ရက်သတ္တပတ် ၄၀ မြောက်မှာ သင့်မွေးဖွားရက် ခန့်မှန်းကာလဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်သည် ၃၇ ပတ်ခန့်တွင် မွေးဖွားလာပါက လမစေ့ဘဲ မွေးသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။ ၄၂ ပတ်မှ မွေးဖွားပါက လကျော်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေးကို လမစေ့ဘဲမွေးဖွားခြင်း၊ လကျော်မွေးဖွားခြင်းတို့သည် ရောဂါအလွယ်တကူ ဝင်ရောက်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိစေနိုင်သည်။

**သန္ဓေသား ပထမသုံးလ**

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ပထမသုံးလကာလသည် သန္ဓေသားအတွက် အရေးအကြီးဆုံးကာလဖြစ်သည်။ ထိုကာလသည် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအမြန်ဆုံးဖြစ်သည်။ ပထမသုံးလကာလအပြီးတွင် ကလေး၏ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအားလုံး ဖွံ့စည်းပြီးဖြစ်သည်။

အချိန်	အလေးချိန်/ အရပ်	တိုးတက်မှုအဆင့်ဆင့်
၁ ရက်	-	သုတ်ပိုးနှင့် မျိုးဥပေါင်းမိ
၇-၁၀ ရက်	-	သားအိမ်နံရံတွင် သားဥစတင်တွယ်ကပ်လာ။ အချင်းစတင်ပေါ်ပေါက်။
၂ ပတ်	-	သားဥမှာ သားအိမ်နံရံတွင် အောင်မြင်စွာ တွယ်ကပ်ပြီး ရာသီသွေးမပေါ်တော့ပါ။

အချိန်	အလေးချိန်/အရပ်	တိုးတက်မှုအဆင့်ဆင့်
၄ ပတ်	0.4 g (0.01 oz)	သန္ဓေသားတွင် မျက်လုံး၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ ကျောရိုး၊ အစာချေစနစ်၊ အာရုံကြောစနစ် ဖွဲ့စည်းပြီး။ နှလုံးအဖြစ်ရှိလာမည့်အရာ စတင် အသက်ဝင်။
၈ ပတ်	၁ လက်မ 0.036 oz	သန္ဓေသား၏အင်္ဂါများ စတင်ဖွဲ့စည်း။ နှလုံး မှစတင်အလုပ်လုပ်။ အရိုးများထွက်လာ။
၁၂ ပတ်	၃ လက်မခွဲ 0.5 oz	သွားဖုံးများပေါ်လာ။ လက်သည်းခြေသည်း များ ပေါက်လာ၊ ကျောက်ကပ်မှ စတင်အလုပ် လုပ်။ သန္ဓေသားမှာ ရေမြှာထဲတွင် လှုပ်ရှားလာ နိုင်။

**သန္ဓေသား ဒုတိယသုံးလ**

သန္ဓေသား ဒုတိယသုံးလ (၁၅-၂၇) ပတ် ကာလသည် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးသည့်ကာလ ဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် ယခုကာလမှစတင်ပြီး ကလေးအသက် ၂ နှစ်ကျော်သည် အထိ ဆက်သွားသည်။ ယခုအချိန်တွင် သန္ဓေသား၏ အဆုတ်၊ နှလုံးနှင့် သွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ်တို့မှာ ကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုးခြင်းမရှိသေးပေ။

အချိန်	အလေးချိန်/အရပ်	တိုးတက်မှုအဆင့်ဆင့်
၁၆ ပတ်	100 g	ဆံပင်ထွက်လာပြီး နားသဏ္ဍာန်ပီပြင်လာ၍ လူမျက်နှာ ပီပြင်လာမည်။ ပြင်ပမှ အသံကို နားထောင်နိုင်လာမည်။ သန္ဓေသားလှုပ်ရှားမှုကို ခံစားသိရှိလာရမည်။ ပထမဆုံးကိုယ်ဝန်ဆောင်သူ ဖြစ်ပါက လှုပ်ရှားမှုကို မသိနိုင်သေးပါ။
၁၇ ပတ်	-	သန္ဓေသားမှ သင့်ကိုယ်တွင်းရှိ ပဋိပစ္စည်းများကို စတင်စုဆောင်းသည်။

အချိန်	အလေးချိန်/အရပ်	တိုးတက်မှုအဆင့်ဆင့်
၂၀ ပတ်	၁၀ လက်မ 300 g	မျက်ခုံးနှင့် မျက်တောင်များ ပေါ်လာမည်။ တစ်ကိုယ်လုံးတွင် နူးညံ့သော မွေးညင်းနုလေးများ ပေါက်လာမည်။ အဆီအိတ်များ ပေါ်လာမည်။ သန္ဓေသား၏ ပထမဆုံးမစင်ကို အူသိမ်ထဲတွင် တွေ့မြင်ရမည်။
၂၄ ပတ်	-	ချွေးထုတ်ဂလင်းများဖွဲ့စည်းပြီး အသက်ရှူခြင်းလည်း စတင်လာမည်။ အဆုတ်အတွင်း ကလေးငယ် ပြင်ပကမ္ဘာရောက်ချိန်အထိ အကူအညီပေးမည့် ဓာတ်ဝတ္ထုတစ်မျိုး ဖွဲ့စည်းမည်။
၂၆ ပတ်	၁၂ လက်မ ၁ ပေါင်	သန္ဓေသား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို သင့်ဝမ်းဗိုက်ပြင်ပမှ ထိတွေ့စမ်းသပ်နိုင်မည်။ မျက်လုံးလေးများ ပွင့်လာမည်။

**သန္ဓေသား တတိယသုံးလ**

သန္ဓေသား တတိယသုံးလကာလတွင် သန္ဓေသားသည် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာပြီး မွေးဖွားလာရန် အသင့်ပြင်ဆင်မှု ပြုလုပ်သည်။ မွေးဖွားချိန်နီးကပ်လာသည်နှင့်အမျှ သန္ဓေသားသည် ပြင်ပကမ္ဘာတွင် နေထိုင်ရန် အသင့်ဖြစ်လာသည်။

အချိန်	အလေးချိန်/အရပ်	တိုးတက်မှုအဆင့်ဆင့်
၂၈ ပတ်	၁၄ လက်မ ၂ ပေါင်	သန္ဓေသား၏ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကွေးနေဆဲဖြစ်သော်လည်း အရေပြားမှာ တွန့်ရှုံ့မှုနည်းလာမည်။ သံဓာတ်နှင့် အခြားအာဟာရဓာတ်များကို စုပ်ယူနိုင်လာပြီး ပြင်ပအသံများကို တုံ့ပြန်လာမည်။

အချိန်	အလေးချိန်/ အရပ်	တိုးတက်မှုအဆင့်ဆင့်
၃၂ ပတ်	၁၆ လက်မ ၄ ပေါင်မှ ၄ပေါင် ၇အောင်စ	အရေပြားမှာ ပန်းရောင်သန်းပြီး ချောမွေ့လာမည်။ အရသာခံတတ်လာမည်။ ဝှေးစေ့မှာ ကပ္ပယ်အိတ်အတွင်း ကျရောက်လာမည်။ အလင်းရောင်ကို သိရှိတုံ့ပြန်လာနိုင်မည်။
၃၆ ပတ်	၁၈ လက်မ ၄-၆ ပေါင်	သန္ဓေသား၏ ကိုယ်မှ လုံးဝန်းပြီး ဝလာမည်။ မွေးညင်းနုလေးများ ပျောက်သွားမည်။ အရေပြားမှာ ချောမွေ့၍ ပန်းရောင်သန်းနေပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို 'ဗားနစ်' ခေါ် ဖြူကြည်ကြည် အရည်တစ်မျိုးနှင့် ဖုံးလွှမ်းထားသည်။ ပဋိပစ္စည်းစုဆောင်းမှု ပိုမိုမြင့်မားလာပြီး ရောဂါပိုးဒဏ် ခံနိုင်လာသည်။
၄၀ ပတ်	၁၈-၂၂ လက်မ ၇ ပေါင်နှင့်အထက်	ကလေး၏အင်္ဂါအားလုံး ပြည့်စုံပြီဖြစ်ပြီး မွေးဖွားရန် အသင့်ဖြစ်နေပြီဖြစ်သည်။
၄၀-၄၂ ပတ် (မွေးဖွားရက်လွန်)	အလေးချိန် တိုးလာ	ငယ်ထိပ်ပိတ်စပြုလာပြီး အရိုးများ ပိုမိုမာကျောလာမည်။ ဗားနစ်ပိုမိုတိုးလာမှုကြောင့် အရေပြား ခြောက်သွေ့နီရဲလာမည်။
၄၂ ပတ် အထက်	အလေးချိန် တိုးလာ	ဗားနစ်တိုးလာမှုကြောင့် အရေပြားများ နီရဲအက်ကွဲလာမည်။



## ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် နို့တိုက်ကျွေးကလ အစာစားသောက်မှုပုံစံ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်မျှတစွာ အစာစားသုံးသော မိခင်များသည် ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးသော ကလေးငယ်ကို ဖွားမြင်ရရှိကြသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် ကျန်းမာညီညွတ်မျှတစွာ စားသုံးမှုက သန္ဓေသား၏ အာဟာရနှင့် အလေးချိန်ကို ထိန်းညှိပေးပြီး ကျန်းမာစေသည်။ နို့တိုက်ကျွေးနေချိန်တွင် သီးသန့်အစားအစာ မလိုအပ်သော်လည်း ကျန်းမာညီညွတ်စွာ စားသုံးပါက တက်ကြွရွှင်လန်းသော မိခင်အဖြစ်ကို ရနိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် မိခင်ရော၊ သန္ဓေသားအတွက်ပါ ကယ်လိုရီနှင့် အာဟာရများ ပိုမိုလိုအပ်သည်။ အချင်းမှာ ကြီးထွားလာပြီး သွေးအားပြည့်ရန် လိုအပ်သည်ကို မမေ့ပါနှင့်။

### သတိပြုရန်

- နေ့စဉ်စားသုံးသော အစာတွင် အမယ်စုံအောင် စားပါ။
- တစ်ရက်လျှင် အစာသုံးနပ်နှင့် အဆာပြေစာ သုံးကြိမ် တွဲဖက်စားပါ။
- အာဟာရပြည့်ဝသော အစာများကို စားပါ။
- ကယ်လိုရီ၊ အဆီ၊ ဆား၊ သကြားများစွာပါဝင်သော အစားအသောက်များကို အကန့်အသတ်နှင့် စားပါ။ (ကိတ်၊ ပါစတာ၊ ဒိုးနတ်၊ အာလူးကြော်၊ ဖျော်ရည်များနှင့် အားဖြည့်အချိုရည်)
- အဆီများသောအစာကို ရှောင်ပါ။