



# FACTS FOR LIFE

PETER ADAMSON

ကလေးတို့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ

## ဘဝအတွက် အချက်အလက်များ

အောင်ကျော်ဆင့်

မြန်မာပြန်



ဘဝအတွက် အချက်အလက်များ စာအုပ်ကို မူရင်းစာရေးဆရာ  
 ပီတာအက်ဒမ်ဆင်က UNICEF, WHO, UNESCO, UNFPA တို့မှ  
 အကြံပေးပါရဂူများနှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကာ ရေးသားခဲ့ပါသည်။  
 စာအုပ်တွင် မိသားစုတိုင်း သိရန် လိုအပ်သော  
 ကလေးကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို  
 လွယ်ကူရှင်းလင်းစွာ တင်ပြထားပါသည်။  
 ဤစာအုပ်ကို ဘာသာပေါင်းများစွာလည်း ပြန်ဆိုထားပါသည်။  
 နိုင်ငံပေါင်း များစွာတွင်လည်း  
 မှီငြမ်းကျင့်သုံး ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။  
 ထို့ပြင် ကလေးကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို  
 ဖွံ့ဖြိုးဆဲကမ္ဘာမှ မိသားစုတိုင်း သိရန် အခွင့်အရေးရှိကြောင်း  
 ပညာရှင်များ အညီအညွတ် သဘောတူညီကြပါသည်။  
 အဆိုပါ သတင်းအချက်အလက်များကို စာအုပ်တွင်  
 စုစည်းတင်ပြထားပါသည်။  
 ယနေ့ကာလသည်  
 အသိပညာခေတ်ဖြစ်သည့် အားလျော်စွာ ကျန်းမာရေး  
 ပညာပေး ဆောင်းပါးများ၊ စာအုပ်များ ထွက်ပေါ်လာခဲ့ပြီး  
 သိမှတ်စရာ စုံလှပါသည်။  
 ယခု “ဘဝအတွက် အချက်အလက်များ” တွင်မူ  
 မသိလျှင်မဖြစ်သော အဓိကအချက်အလက်များကို  
 တင်ပြထားပါသည်။  
 အချက်အလက်တိုင်းမှာ ကျော်သွား၍ မဖြစ်ပါ။  
 လွတ်သွား၍ မသင့်ပါ။  
 ‘ဘဝအတွက် အချက်အလက်များ’ သည်  
 သာမန် လူတန်းစားအဆင့်အထိ ပေးပို့ရမည့် သတင်းစကားများ  
 ဖြစ်နေပါသည်။  
 ဤသို့ဆိုလျှင် အချက်အလက်တိုင်း မှတ်မိရန်မှာမူ  
 များစွာကွာဟနေသော ပြဿနာတော့ ဖြစ်နေပါသည်။  
 ထိုပြဿနာကို စာရေးဆရာက  
 ဖြေရှင်းပေးထားပါကြောင်း -



ကလေးတို့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဘဝအတွက်အချက်အလက်များ အောင်ကျော်ဆင့်  
တေးချက်မှာ ၁၁၂ မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီ x ၂၀.၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း၊  
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊  
၂၀၂၀၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊  
ရောင်းစျေး ၂၀၀၀ ကျပ်

### မာတိကာ

-	ဘာသာပြန်သူအမှာ	က
၁။	ဘဝအတွက် အချက်အလက်များ	၁
၂။	လက်စွဲစာအုပ်အဖြစ် အသုံးပြုနည်း	၅
၃။	အမျိုးသမီးများအလုပ်	၈
၄။	ထိပ်တန်းဆယ်ချက်	၁၀
၅။	အခန်း (၁) မွေးဖွားချိန်သတ်မှတ်ခြင်း	၁၃
၆။	အခန်း (၂) လုံခြုံစိတ်ချ မိခင်ဘဝ	၁၉
၇။	အခန်း (၃) မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း	၂၈
၈။	အခန်း (၄) ကလေးကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု	၄၀
၉။	အခန်း (၅) ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံတိုက်ကျွေးခြင်း	၅၀
၁၀။	အခန်း (၆) ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ	၆၀
၁၁။	အခန်း (၇) အအေးမိချောင်းဆိုးရောဂါ	၇၁
၁၂။	အခန်း (၈) ကျန်းမာခြင်း	၇၈
၁၃။	အခန်း (၉) ငှက်ဖျားရောဂါ	၈၆
၁၄။	အခန်း (၁၀) အေအိုင်ဒီအက်စ်	၉၁
၁၅။	အခန်း (၁၁) ကလေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု	၉၉





### ဘာသာပြန်သူ အမှာ

ဘဝအတွက် အချက်အလက်များ (FACTS FOR LIFE) စာအုပ်ကို မူရင်းစာရေးဆရာ ပီတာအက်ဒမ်ဆင် (PETER ADAMSON) က UNICEF, WHO, UNESCO, UNFPA တို့မှ အကြံပေး ပါရဂူများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကာ ရေးသားခဲ့ပါသည်။ စာအုပ်တွင် မိသားစုတိုင်း သိရန် လိုအပ်သော ကလေးကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို လွယ်ကူရှင်းလင်းစွာ တင်ပြထားပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် ပညာရှင်ကြီးများ၏ အမှာစာတွင် ဖော်ပြထားသကဲ့သို့ ဘာသာပေါင်းများစွာလည်း ပြန်ဆိုထားပါသည်။ နိုင်ငံပေါင်းများစွာတွင်လည်း မှီငြမ်းကျင့်သုံး ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။

ထို့ပြင် ကလေးကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ဖွံ့ဖြိုးဆဲကမ္ဘာမှ မိသားစုတိုင်း သိရန် အခွင့်အရေးရှိကြောင်း ပညာရှင်များ အညီအညွတ် သဘောတူညီကြပါသည်။ အဆိုပါ သတင်းအချက်အလက်များကို စာအုပ်တွင် စုစည်းတင်ပြထားပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း ထိုအချက်အလက်များကို ကျင့်သုံးဆောင်ရွက်လျက် ရှိကြောင်း သိရပါသည်။ သို့ရာတွင် ဘာသာရပ်နယ်ပယ်

အလိုက် သီးခြားစီဖြစ်နေသဖြင့် မိသားစုတိုင်း သိသင့် သိ  
ထိုက်သော အချက်အလက်များကို ရှိသင့်ရှိထိုက်သော  
စာအုပ်အဖြစ် ဘာသာပြန်ဆိုရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဘာသာပြန်ဆိုသောအခါတွင်လည်း စဉ်းစားစရာ  
အကြောင်းကိစ္စ ပေါ်ပေါက်လာပါသည်။ ယနေ့ကာလသည်  
အသိပညာခေတ်ဖြစ်သည့် အားလျော်စွာ ကျန်းမာရေး  
ပညာပေး ဆောင်းပါးများ၊ စာအုပ်များ ထွက်ပေါ်လာခဲ့ပြီး  
သိမှတ်စရာ စုံလှပါသည်။ ယခု “ဘဝအတွက် အချက်  
အလက်များ” သည်လည်း မသိလျှင်မဖြစ်သော အဓိက  
အချက်အလက်များကို တင်ပြလာပါသည်။ အချက်အလက်  
တိုင်းမှာ ကျော်သွား၍ မဖြစ်ပါ။ လွတ်သွား၍ မသင့်ပါ။  
စာကြောင်းတိုင်း အရေးကြီးလှပါသည်။

စင်စစ် ပို့ချသမျှ အချက်အလက်များကို သင်ယူ မှတ်  
သားသော အလေ့အထမှာ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၌သာ  
ရှိပါသည်။ ဆရာများ သင်ကြားပို့ချသည်များကို ၇၅ %  
သို့မဟုတ် ၈၀ % သိရှိသူများမှာ လူတော်များဟု ယူဆ  
ကြပါသည်။ စာမေးပွဲတွင်ဆိုလျှင်လည်း ထိုရာခိုင်နှုန်းများကို  
ဂုဏ်ထူးရမှတ်များအဖြစ် စံထားရပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ  
ထိုထူးချွန်သော ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများသည်ပင်လျှင်  
မသိ၍သော်လည်းကောင်း၊ မေ့လျော့၍သော်လည်းကောင်း  
ကျန်ရစ်သော အချက်အလက်များ ရှိနေပေသည်။

‘ဘဝအတွက် အချက်အလက်များ’ သည် သာမန် လူ  
တန်းစားအဆင့်အထိ ပေးပို့ရမည့် သတင်းစကားများ ဖြစ်  
နေပါသည်။ ဤသို့ဆိုလျှင် အချက်အလက်တိုင်း မှတ်မိရန်  
မှာ များစွာကွာဟနေသော ပြဿနာ ဖြစ်ပါသည်။

ထိုပြဿနာကို စာရေးဆရာက ဖြေရှင်းထားပါသည်။  
ဤစာအုပ်ပါ အခန်းတိုင်းတွင် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်သူများ  
သိမှတ်စရာ၊ အဓိက သတင်းပေးချက်များနှင့် အထောက်

အကူပြု အချက်အလက်များဟူ၍ သုံးပိုင်းခွဲခြားထားပါသည်။ စာရေးဆရာက ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်သူများ (COMMUNICATORS) ကို ထည့်သွင်းထားပါသည်။ ပညာရှင်များ အလိုအရ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်သူများမှာ လူတန်းစားအစုံမှ အများအကျိုး ပရဟိတ ဆောင်ရွက်လိုသူများကို ရည်ညွှန်းပါသည်။

ဘာသာပြန်သူအလိုအားဖြင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်သူများအစား မက်ဆင်ဂျာ (MESSENGER) ခေါ် 'စေတမန်' များဟု ဆိုချင်ပါသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် အောက်ခြေလူတန်းစားများတွင် အချက်အလက်များမှတ်သားထားရန် မလွယ်ကူပါ။ ထိုအခါတွင် 'စေတမန်' များက အကူအညီပေးရပေမည်။ ဥပမာအားဖြင့် မိမိတို့၏ အနီးပတ်ဝန်းကျင်တွင် (၁၆) နှစ်သမီး အိမ်ထောင်ပြုသည် ဆိုပါစို့။ မိဘများ သဘောတူလျှင် တရားဝင် အိမ်ထောင်ပြုနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ပထမကလေးရယူရန်မှာ (၁၈) နှစ် အရွယ်အထိ စောင့်ဆိုင်းသင့်ကြောင်း သတင်းကို ပေးရပေမည်။ သားသည်မိခင်များဆိုလျှင်လည်း နို့ဦးရည်မှာ ကလေးကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးရှိကြောင်း အသိပေးရပေမည်။ ထို့ပြင် ကလေးအသက် တစ်နှစ်အတွင်း ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးနှံတိုက်ကျွေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း သတိပေးရပေမည်။ ကာကွယ်ဆေးများ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို 'တစ်ဆိတ်ကို တစ်အိတ်လုပ်' ပြောသည်များကို နားမယောင်သင့်ကြောင်း ရှင်းလင်းတင်ပြရပေမည်။ ထိုသို့အားဖြင့် လူမှုရေးဆောင်ရွက်လိုသူ စေတနာရှင်များအတွက် ဤစာအုပ်သည် လက်စွဲဖြစ်ရပေမည်။

မူရင်း စာရေးဆရာက ထောက်ပြသော အချက် တစ်ချက်မှာ စာအုပ်ပါ သတင်းစကားများမှာ မိခင်များ၊ ကလေးများနှင့် အများဆုံးပတ်သက်နေသဖြင့် လူအများစု မိန်းမ

အလုပ်ဟု ထင်မှတ်နေကြပါသည်။ အကယ်စင်စစ် တစ်  
မိသားစုလုံးနှင့်လည်း ဆိုင်ပါသည်။ တစ်နည်းဆိုသော်  
တစ်မျိုးသားလုံးနှင့် ဆိုင်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှု  
သူတိုင်းသည်လည်း 'စေတမန်' အဖြစ် ခံယူနိုင်ပါသည်။

ဤနေရာတွင် 'စေတမန်' ဟူသော ဝေါဟာရကို ရှင်း  
လင်းရန် လိုပါသည်။ 'စေ'သည် 'ခိုင်း'သည် ဆိုရာ၌ ကျွန်ုပ်  
တို့အား မည်သူက စေခိုင်းပါသနည်း။ သက်ဆိုင်ရာ အစိုးရ  
များ မဟုတ်ပါ။ အထက်လူကြီးများ မဟုတ်သကဲ့သို့ အလုပ်  
ရှင်များလည်း မပါဝင်ကြပါ။ နှစ်ဆယ့်တစ်ရာစုနှစ်၏ ဆေး  
ပညာလောက၏ အသိပညာများကို လက်ခံကျင့်သုံးသော  
ပရဟိတ စိတ်ထားကသာ စေခိုင်းနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။  
ထို့ကြောင့် စာရှုသူ.....

ဖြူစင်သော သင့်နှလုံးသားကို ဖွင့်ထားလိုက်ပါ။  
သင်လည်း 'စေတမန်' အဖြစ် ခံယူပါ။ ။



### ဘဝအတွက် အချက်အလက်များ

လွန်ခဲ့သော သုံးနှစ်ကာလ ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေပြီးကတည်းက 'ဘဝအတွက် အချက်အလက်များ' သည် ကမ္ဘာနှင့်အဝန်း တုံ့ပြန်မှုများနှင့် တွေ့ကြုံခဲ့ရပါသည်။ နိုင်ငံပေါင်းတစ်ရာကျော်က ဘာသာပြန်များ သို့မဟုတ် မှီငြမ်းပြုမှုများ ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး ဘာသာစကားပေါင်း ၁၇၀ ကျော်နှင့် ရေးသားထုတ်ဝေထားသော စုစုပေါင်း စာအုပ်ရေ ၈ သန်းမျှမှာ အသုံးပြုလျက် ရှိပါသည်။

'ဘဝအတွက် အချက်အလက်များ' ၏ အဆိုပြုချက်မှာ ရိုးရှင်းပါသည်။ မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော ကလေးကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတင်းများနှင့် ပတ်သက်၍ ဆေးပညာပါရဂူများအတွင်း ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သဘောတူထားသော အချက်မှာ မိသားစုတိုင်းတွင် သိရှိရန် အခွင့်အရေးရှိကြောင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထိုသတင်းများကို 'ဘဝအတွက် အချက်အလက်များ' က စုစည်းတင်ပြထားပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် လက်တွေ့ကျပြီး ကုန်ကျစရိတ် နည်းပါးသော ကလေးများ၏ အသက်များနှင့် ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သောနည်းများကို ရိုးရှင်းသော ဘာသာစကားဖြင့် တာဝန်ယူသော အသွင် တင်ပြထားပါသည်။

\* ဤစာအုပ်သည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲ ကမ္ဘာမှ ကလေးသန်းပေါင်းများစွာကို ကယ်တင်ရာတွင် အကူအညီပေးနိုင်သော သတင်းအချက်အလက်များ

ဖြစ်ပါသည်။

\* ဤစာအုပ်သည် အာဟာရ မပြည့်ဝမှုကို သိသာထင်ရှားစွာ လျှော့ချနိုင်ပြီး၊ နောင်မျိုးဆက်သစ်များ၏ ကျန်းမာစွာ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အကာအကွယ်ပေးရာတွင် ကူညီနိုင်သော သတင်းအချက်အလက်များ ဖြစ်ပါသည်။

\* ဤစာအုပ်သည် မိဘတိုင်းလိုလိုက အလွန်ငွေကုန်ကြေးကျ သက်သာစွာဖြင့် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်သော သတင်းအချက်အလက်များ ဖြစ်ပါသည်။

‘ဘဝအတွက် အချက်အလက်များ’ စာအုပ်ကို UNICEF, WHO, UNESCO နှင့် UNFPA တို့မှ ကမ္ဘာပေါ်တွင် လူသိအများဆုံး ကလေးသူငယ်ဆိုင်ရာ အေဂျင်စီ ၁၆၀ တို့၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုဖြင့် ထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤပြုပြင်မွမ်းမံထားသော ထုတ်ဝေမှုတွင် လွန်ခဲ့သော သုံးနှစ်အတွင်းက အသုံးပြုသူများ၏ သဘောထားမှတ်ချက် အမြောက်အမြားကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားပါသည်။ ထို့ပြင် အေအိုင်ဒီအက်(စ်) အပါအဝင် ဘာသာရပ် နယ်ပယ်အသီးသီးမှခေတ် လတ်တလောအကျဆုံးဖြစ်သော သုတေသနတွေ့ရှိချက်များကိုလည်း သေသေချာချာ သုံးသပ်ထားပါသည်။

နိုင်ငံပေါင်းများစွာမှ မေတ္တာရပ်ခံချက်များကို တုံ့ပြန်သည့်အနေဖြင့် ကလေးများ၏ စိတ်ပိုင်းနှင့် ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်ပတ်သက်၍ အခန်းတစ်ခန်း ဖြည့်စွက်ထားပါသည်။

**ဆက်သွယ်ရေးဆောင်ရွက်သူများ**

ဖွံ့ဖြိုးဆဲကမ္ဘာတွင် အပတ်စဉ် ကလေးပေါင်း တစ်သန်း၏ လေးပုံတစ်ပုံမှာ သေဆုံးနေကြပါသည်။ သန်းပေါင်းများစွာသော ကလေးများသည် မကောင်းသော ကျန်းမာရေးနှင့် ချို့တဲ့သော ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုတို့ဖြင့် အသက်ရှင်နေကြရပါသည်။

ဤပူပင်သောက၏ အရင်းခံအကြောင်းအရပ်မှာ ဆင်းရဲမွဲတေမှု ဖြစ်ပါသည်။ အခြားသော အရင်းခံအကြောင်းရပ်မှာ ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို အကာအကွယ်ပေးသော ယနေ့ခေတ် အသိပညာ

အား လူအများစု သိရှိရန် မပို့ဆောင်ရသေးသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

‘ဘဝအတွက် အချက်အလက်များ’ က ဤအသိပညာများ ပို၍ ကျယ် ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရောက်ရှိစေရန် အကူအညီပေးပါသည်။

သို့ရာတွင် အတွေ့အကြုံများအရ ယုံကြည်စိတ်ချရသော အရင်းအမြစ် များမှ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာအောင် သတင်းစကား အသစ်များကို မကြာ ခဏဆိုသလို ထပ်တလဲလဲ ထုတ်ပြန်မှသာ မိသားစုတိုင်းနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း တိုင်းသို့ ကျန်းမာရေးသတင်းအချက်အလက်များ ပို့ဆောင်ရာတွင် အောင် မြင်နိုင်ပါသည်။

‘ဘဝအတွက် အချက်အလက်များ’ က အောက်ဖော်ပြပါတို့အား ရေရှည် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ရေးကို စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ်အဖြစ် ထုတ်ပြန်လိုက်ပါ သည်။

- \* နိုင်ငံအကြီးကဲများနှင့် နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်များ
- \* ပညာရေးစနစ်နှင့် သင်ကြားမှုအသက်မွေးဝမ်းကျောင်း
- \* ဆေးပညာအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု
- \* ရုပ်မြင်သံကြား၊ ရေဒီယို၊ သတင်းစာနှင့် မဂ္ဂဇင်းလောကအတွင်း မီဒီယာအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုသူများ
- \* ဘာသာရေးနှင့် ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခေါင်းဆောင်များ
- \* အလုပ်ရှင်များနှင့် လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်း
- \* ကုန်သွယ်ရေး ယူနီယံနှင့် သမဝါယမခေါင်းဆောင်များ
- \* လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၊ သူနာပြုများနှင့် သားဖွားဆရာမများ
- \* တည်ဆောက်ရေးလုပ်သားများနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းအေဂျင်စီများ
- \* အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများ
- \* လူငယ် အဖွဲ့အစည်းများ
- \* လူထုအဖွဲ့အစည်းများနှင့် တိုင်းရင်းသားခေါင်းဆောင်များ
- \* ပြည်ထောင်စုနှင့် ဒေသဆိုင်ရာ အစိုးရဌာနများအားလုံး
- \* ပန်းချီဆရာများ၊ စာရေးဆရာများ၊ ဖျော်ဖြေသူများနှင့် အားကစား မောင်မယ်များ။

အားလုံးပေါင်းခြုံဆိုရလျှင် ‘ဘဝအတွက် အချက်အလက်များ’ သည်

အားလုံးတွင် အကြီးမားဆုံး ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှု၊ စိန်ခေါ်မှုကို ရင်ဆိုင်ရန် ကူညီနိုင်သူအားလုံးအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့ အသိပညာကို ယနေ့ ကလေးများနှင့် အနာဂတ်ကမ္ဘာကို ကာကွယ်ရန် မိသားစုများအား စွမ်းအင် မြှင့်တင်ရန် စိန်ခေါ်မှုဖြစ်ပါသည်။

x x x

ဂျိမ်း ပီ ဂရန့်  
အမှုဆောင်ဒါရိုက်တာ  
ယူနီဆက်

x x x

ဗယ်ဒီရိုကိုမေယာ  
ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်  
ယူနက်စကို

x x x

ဒေါက်တာ ဟီရိုရှိ နာကာဂျီးမား  
ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်  
ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့

x x x

ဒေါက်တာနာဗစ်ဆာဒစ်  
အမှုဆောင်ဒါရိုက်တာ  
ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂလူဦးရေရန်ပုံငွေ  
အဖွဲ့



### လက်စွဲစာအုပ်အဖြစ် အသုံးပြုနည်း

‘ဘဝအတွက် အချက်အလက်များ’ စာအုပ်သည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်နေသော ကလေးကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတင်းစကားများကို မိသားစုတိုင်းသို့ ဆက်သွယ်ပို့ဆောင်ပေးနိုင်သည့် လူများအတွက်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဤစာအုပ်ငယ်သည် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်သူ အမျိုးအစားအားလုံးအတွက် ဆွေးနွေးမှုများ၏ စတင်ဆောင်ရွက်ရမည့် နေရာဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းမှာ အမျိုးအစားအားဖြင့် ကျယ်ပြန့်သော လူတစ်ဦးချင်းစီနှင့် အဖွဲ့အစည်းများအား သူတို့၏ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှု အရင်းအမြစ်များနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုကို အသုံးပြုကာ ကလေးကျန်းမာရေး မြှင့်တင်ရာတွင် စတင်ပါဝင်လာရန် ဖိတ်ခေါ်သောနည်းလမ်း ဖြစ်ပေသည်။

ဤစာအုပ်ငယ်သည် ထိုစိန်ခေါ်မှုကို ခိုင်မာစေပြီး၊ ‘ဆက်သွယ်နိုင်စရာ’ ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်သော နည်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပေသည်။

\* ‘ဘဝအတွက် အချက်အလက်များ’ ကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် လူထုမီဒီယာပိုင်ရှင်များနှင့် အယ်ဒီတာများက သူတို့၏စာဖတ်သူများ၊ သောတရှင်များနှင့် ကြည့်ရှုသူများထံ အရေးပါသော ကလေးကျန်းမာရေးသတင်းစကားများ မြှင့်တင်ရန် ရေရှည်တာဝန်ယူနိုင်ပေမည်။

\* ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနများ၊ ကျောင်းများနှင့် ဆရာအတတ်သင်ကောလိပ်မှ ကျောင်းအုပ်ကြီးများ၊ ဆရာများနှင့် သင်ကြားရေးယူနီယံများ

အား အရေးကြီးသော တာဝန်တွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ရန် တိုက်တွန်းနိုင်ပေသည်။ သို့မှသာ ကလေးများ၏ ကြီးထွားမှုနှင့် အသက်ကို ကာကွယ်သော ယနေ့ ခေတ်နည်းလမ်းများအကြောင်း အသိပညာမပါဘဲ မည်သည့်ကလေးမှ ကျောင်းကို စွန့်ခွာသွားမည်မဟုတ်ချေ။

\* ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များ၊ နိုင်ငံရေးပါတီများ၊ အလုပ်ရှင်များ၊ ကုန်သွယ်ရေးယူနီယံများနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအား သူတို့၏ လူစု လူဝေးများ၊ မဲဆန္ဒရှင်များ၊ ဖောက်သည်များ၊ အမှုထမ်းများ၊ အဖွဲ့ဝင်များနှင့် အမှုသည်များထံ အခွင့်အရေးရှိသည့် အခါတိုင်းတွင် ‘ဘဝအတွက် သတင်းအချက်အလက်များ’ မှ သတင်းစကားများကို မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်ရန် တိုက်တွန်းနိုင်ပါသည်။

‘ဘဝအတွက် အချက်အလက်များ’ အသုံးပြုသူတိုင်းမှာ တူညီသော စိန်ခေါ်မှုနှင့် ရင်ဆိုင်ရပေမည်။ ထိုစာအုပ်မှ အသိပညာကို အလိုအပ်ဆုံး လူများထံ မည်ကဲ့သို့ရောက်ရှိနိုင်မည်နည်း။ ထို့ပြင် ထိုအသိပညာကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်အောင် ကူညီရန် မည်ကဲ့သို့ ပို့ဆောင်ပေးသင့်သနည်း။

‘ဘဝအတွက် အချက်အလက်များ’ တွင် ပါဝင်သော သတင်းစကား အမျိုးအစားမှာ သူ၏ ကလေးများကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိရန် မိဘများ၏ ကြိုးပမ်းမှုကို အဆုံးအဖြတ်ပေးသော အင်အားများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အခြားစွမ်းအားရှိသော လွှမ်းမိုးမှုများတွင် လူမှုရေးစံနှုန်းများနှင့် ဖိအားများ၊ တစ်ဦးချင်းယုံကြည်မှုနှင့် ခံယူချက်၊ လိုအပ်နေသော အရင်းအမြစ်များနှင့် အထောက်အပံ့များ ရရှိနိုင်မှုများ ပါဝင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဘဝအတွက် အချက်အလက်များကို သူတို့၏ မဲဆန္ဒနယ် များသို့ ယူဆောင်လာသူတို့မှာ စာအုပ်တွင်ပါဝင်သော သတင်းစကားများ ကို အနာရောဂါ၊ အာဟာရချို့တဲ့မှုနှင့် ဆင်းရဲမွဲတေမှုတို့အား ထိပ်တိုက်ရင် ဆိုင်နေရသော လူများ၏ နေ့စဉ်ဘဝနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးရန် ကြိုးပမ်းနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤလုပ်ငန်းစဉ်က ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ အားကိုးမှုအတွက် ရုန်းကန်နေသည်ဟု ထုတ်ဖော်ဝန်ခံသူများအကြားတွင် အထိရောက်ဆုံး ကျင့်သုံးသူများကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ပို့ဆောင်ပေးသော အသိပညာအား

ကလေးတို့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဘဝအတွက်အချက်အလက်များ

လက်ခံပြီး ကျင့်သုံးလျှင် လုပ်ငန်းစဉ်မှာ အကောင်းဆုံး အောင်မြင်ပါသည်။

ထိုအရာသည် 'ဘဝအတွက်အချက်အလက်များ' လက်စွဲစာအုပ်က ညွှန်ပြသော စိန်ခေါ်မှုဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ငယ်က အောက်ဖော်ပြပါကဲ့သို့သော မေးခွန်းများ တွေ့မြင် ပါသည်။

\* 'ဘဝအတွက်အချက်အလက်များ' ကို နိုင်ငံတွင်အသုံးပြုရန် မည်သို့ ပြင်ဆင်ရမည်နည်း။

\* 'ဘဝအတွက် အချက်အလက်များ' ကို အသုံးပြုရန် မည်ကဲ့သို့ မဟာမိတ်များ တည်ဆောက်ရမည်နည်း။

\* 'ဘဝအတွက် အချက်အလက်များ' တွင် ပါဝင်သော အသိပညာများ ကို အခြေခံလူတန်းစားထံသို့ ထိရောက်စွာ ပေးပို့နိုင်မည်နည်း။

လတ်တလောနှစ်များအတွင်း ကမ္ဘာနှင့်အဝန်း အတွေ့အကြုံများမှ ကောက်ချက်ဆွဲရလျှင် 'ဘဝအတွက် အချက်အလက်များ' အသုံးပြုခြင်းကို ပြောင်းလဲမှုတစ်ခု ပြုလုပ်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်နိုင်အောင် ပါဝင်သည့် နည်း ဗျူဟာများနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို ရှင်းလင်းဖော်ပြမည် ဖြစ်ပါသည်။



### အမျိုးသမီးများအလုပ်

ယနေ့ခေတ်တွင် လိုအပ်ချက်ဖြစ်သော ကျန်းမာရေး အသိပညာပေး အကြောင်း ပြောဆိုကြမည်ဆိုလျှင်၊ လူအများအပြားက 'အမျိုးသမီးများ အလုပ်' ဟု ထင်မြင်ယူဆနေကြပါသည်။ စင်စစ် အမျိုးသမီးများတွင် အလုပ် ရှိပြီးဖြစ်ပါသည်။

သူတို့သည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲကမ္ဘာတွင် သီးနှံအများစုကို စိုက်ပျိုးခဲ့ပြီးဖြစ်ပါ သည်။ သီးနှံအများစုကို ဈေးတွင် ရောင်းချခြင်း၊ လိုအပ်သော ရေအများစု ကို သယ်ယူခြင်း၊ လိုအပ်သော လောင်စာအများစုကို စုဆောင်းခြင်း၊ တိရစ္ဆာန် အများစုကို အစာကြွေးခြင်းနှင့် ယာမြေအများစုတွင် ပေါင်းနုတ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ကြပါသည်။

ထို့ပြင် သူတို့၏ နေအိမ်အပြင်ဘက်မှ လုပ်ငန်းများ ပြီးဆုံးသွားသော အခါ တတိယကမ္ဘာ၏ အလင်းရောင် မီးထွန်းညှိပါသည်။ အစားအစာများ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ အိမ်တွင်းအိမ်ပြင် သန့်ရှင်းခြင်း၊ အဝတ်လျှော်ဖွပ်ခြင်း၊ ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် မကျန်းမာသူတို့အား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရပါသည်။

ထို့ပြင် သူတို့က ကလေးများ မွေးဖွားပြီး ကြီးပြင်းအောင် စောင့်ရှောက် ကြပါသည်။

မိန်းမသားဖြစ်ခြင်း၏ တာဝန်ဝတ္တရားများမှာ အလွန်အမင်း များပြား လှပါသည်။

ကလေးတို့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဘဝအတွက်အချက်အလက်များ

ထို့ပြင် အကြီးမားဆုံးသော ဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများ နိုင်ငံတိုင်းတွင် စိတ်ကူးအကြံဉာဏ်များကို ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ရန် အချိန်ကျရောက်လာခြင်းကို ဆိုသော် စိန်ခေါ်မှုတွင် အခက်ခဲဆုံးဖြစ်ပြီး အရေးကြီးဆုံးသော တာဝန်ဝတ္တရားများကို ယောက်ျားများက ပိုမိုပြည့်ပြည့်ဝဝ မျှဝေဆောင်ရွက်ရန်ကိစ္စဖြစ်ပါသည်။ သူတို့သားသမီးများ၏ အသက်၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဤစာအုပ်သည် အမျိုးသမီးများ သာမက အမျိုးသားများကိုပါ ရည်ညွှန်းပါသည်။



### ထိပ်တန်းဆယ်ချက်

အောက်ပါတို့သည် ဤစာအုပ်၏ အနှစ်ချုပ်ထိပ်တန်းသတင်းစကား ဆယ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။

- ၁။ မိခင်နှင့်ကလေး နှစ်ဦးစလုံး၏ ကျန်းမာရေးမှာ ကလေး တစ်ယောက် နှင့် တစ်ယောက် နှစ်နှစ်ခြား၍မွေးဖွားခြင်း၊ အသက် (၁၈) နှစ် မပြည့်မီ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန် ဆောင်မှု စုစုပေါင်းကို လေးကြိမ်သာ ကန့်သတ်ထားခြင်းတို့ ကြောင့် သိသိသာသာ တိုးတက်နိုင်ပါသည်။
- ၂။ ကလေးမွေးဖွားခြင်း အန္တရာယ်ကို လျော့ချရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တိုင်းသည် မမွေးဖွားမီစောင့်ရှောက်မှု ရရှိရန် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းထံ သွားသင့်ပါသည်။ ထို့ပြင် မွေးဖွားရာ၌လည်း လေ့ ကျင့်သင်ကြားထားသူ၏ အကူအညီ ယူသင့်ပါသည်။
- ၃။ ကလေး၏ဘဝ အစပိုင်း လအနည်းငယ်တွင် မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း သာ အကောင်းဆုံးအစာနှင့် အရည်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကလေး အသက်ခြောက်လပြည့်သောအခါ မိခင်နို့နှင့်တွဲဖက်၍ အခြား အစားအစာများ လိုအပ်ပါသည်။
- ၄။ အသက် သုံးနှစ်အောက်အရွယ် ကလေးများတွင် အထူးအစာ အာဟာရ လိုအပ်ပါသည်။ သူတို့သည် နေ့စဉ် ငါးကြိမ် သို့မဟုတ်

ခြောက်ကြိမ် အစာစားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ပြင် သူတို့၏ အစားအစာတွင် ရောစပ်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အဆီ သို့မဟုတ် ဆီနှင့် အထူးအားဖြည့်ထားသင့်ပါသည်။

၅။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းက ကလေး၏ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရေဓာတ်အလွန် အကျွံ ဆုံးရှုံးခြင်းဖြင့် အသက်ဆုံးရှုံးစေပါသည်။ ကလေးက ဝမ်းအရည်ဝမ်းသွားတိုင်း ဆုံးရှုံးသွားသော အရည်ဓာတ်ကို အစား ထိုးရန် မှန်ကန်သောအရည်ကို များများသောက်သုံးစေရပါမည်။ မှန်ကန်သောအရည်ဆိုသည်မှာ မိခင်နို့၊ ဆန်ပြုတ်ကျဲကျဲ၊ စွပ်ပြုတ် သို့မဟုတ် အိုအာအက် (စ်) (ဓာတ်ဆားရည်) ခေါ် အထူးအရည် တစ်မျိုးတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါဝေဒနာမှာ ပုံမှန်ထက် ပိုမိုပြင်း ထန်လျှင် ကလေးသည် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၏ အကူအညီနှင့် ဓာတ်ဆားရည် လိုအပ်ပါသည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်နေသော ကလေးသည်လည်း ပြန်လည်သက်သာနေကောင်းစေရန် အစား အစာလိုအပ်ပါသည်။

၆။ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှု စီမံချက်များသည် ကောင်းစွာမဖွံ့ဖြိုးမှု၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်မှုနှင့် သေဆုံးခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သော ရောဂါ အများ အပြားရန်မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ကလေး၏ ဘဝ ပထမ တစ်နှစ်အတွင်းတွင် ကာကွယ်ဆေးအားလုံး ထိုးနှံတိုက် ကျွေးပြီးစီးရပါမည်။ ကလေးမွေးဖွားနိုင်သော အသက်အရွယ်ရှိ အမျိုးသမီးတိုင်းသည် မေးခိုင်ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးနှံသင့် ပါသည်။

၇။ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အအေးမိခြင်း အများစုမှာ သူ့အလိုလို ပြန်လည် ကောင်းမွန်နိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ချောင်းဆိုးနေသော ကလေးမှာ မူမှန်ထက် များစွာပိုမိုပြီး အသက်ရှူနှုန်းမြန်နေလျှင် ကလေးသည် ပြင်းပြင်းထန်ထန် နာမကျန်းဖြစ်နေသဖြင့် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အလျင်အမြန်သွားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ချောင်းဆိုးခြင်းသို့မဟုတ် အအေးမိခြင်းဖြစ်နေသော ကလေးအား အစာစားစေရန်နှင့် အရည် များများသောက်သုံးစေရန် အကူအညီပေးသင့်ပါသည်။

- ၈။ အဖျားရောဂါ အများအပြားမှာ ပါးစပ်အတွင်း ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားရပါသည်။ ထိုရောဂါများဖြစ်ခြင်းကို အိမ်သာအသုံးပြုခြင်း၊ အိမ်သာအသုံးပြုပြီးနောက်တွင်လည်းကောင်း၊ အစားအစာ မကိုင်တွယ်မီတွင်လည်းကောင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေ အသုံးပြု၍ ဆေးကြောခြင်း၊ အစားအစာနှင့်ရေကို သန့်ရှင်းစွာ ထားခြင်းနှင့် လုံခြုံစိတ်ချရသော ရေပိုက်မှလာသည့်ရေမဟုတ်လျှင် ရေကိုကျိုချက်၍ သောက်သုံးခြင်းတို့ဖြင့် တားဆီးနိုင်ပါသည်။
- ၉။ ဖျားနာမှုက ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ဟန့်တားပါသည်။ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆုံးရှုံးခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ရန် ဖျားနာမှုအပြီးတွင် တစ်ပတ်ခန့် အထူးအစားအစာ နေ့စဉ်လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးမွေးဖွားပြီးစမှ သုံးနှစ်အရွယ်အထိ လစဉ်လတိုင်း ကိုယ်အလေးချိန်သင့်ပါသည်။ နှစ်လကြာပြီးချိန်၌ ကိုယ်အလေးချိန် တိုးတက်မှုမရှိပါလျှင် တစ်စုံတစ်ရာ မှားယွင်းနေပေပြီ။
- ၁၀။ ခုခံအားကျဆင်းသောရောဂါသည် အဓိကအားဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှုမှ ကူးစက်ပြီး သေစေသည့်အပြင် ကုသ၍လည်းမရပါ။ ကြင်ဖော်နှစ်ဦးစလုံးတွင် ရောဂါကင်းစင်ပြီး လိင်ဆက်ဆံဖော်နှစ်ဦးစလုံးတွင် လိင်ဆက်ဆံဖော်တစ်ဦးတည်းရှိမှသာ လိင်ဆက်ဆံမှုမှာ အန္တရာယ်ကင်းပါသည်။ အကယ်၍ သံသယတစ်စုံတစ်ရာ ရှိပါက အကာအကွယ် (ကွန်ဒုံး) အသုံးပြု၍ လိင်ဆက်ဆံနိုင်ပါသည်။



### အခန်း (၁) မွေးဖွားချိန် သတ်မှတ်ခြင်း

**ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်သူများ သိမှတ်စရာ**

မိသားစု (သားဆက်ခြား) စီမံကိန်းသည် မိခင်နှင့်ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေသော စွမ်းအားအရှိဆုံး နည်းလမ်းများဖြစ်ကြောင်း ယခုအထိ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် မသိရှိကြသေးပါ။ ‘အလွန်များသော သို့မဟုတ် အလွန်နီးကပ်သော’ မွေးဖွားခြင်းများ သို့မဟုတ် ‘အလွန်အိုမင်းသော သို့မဟုတ် အလွန်ငယ်ရွယ်သော’ မိခင်များတို့သည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးတွင် မွေးကင်းစကလေးဆုံးရှုံးမှု၏ သုံးပုံတစ်ပုံခန့်ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဤအခန်းတွင် ပါဝင်သော အဓိက ကျန်းမာရေးသတင်းအချက်အလက်လေးရပ်မှာ နှစ်စဉ်ကလေးသန်းပေါင်းများစွာနှင့် မိခင်ရာပေါင်းများစွာသေဆုံးမှုကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ပေမည်။

အကယ်၍ ယနေ့မွေးချိန်သတ်မှတ်ခြင်း အသိပညာသည် အသက်များကို ကယ်ဆယ်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းစေရန် အကြောင်းရင်းခံ ဖြစ်ပါလျှင် မိသားစုစီမံကိန်း ဆောင်ရွက်မှုများကို လူတိုင်းရရှိခံစားနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းရပေလိမ့်မည်။

**အဓိက သတိပေးချက်များ**

- ၁။ အသက် (၁၈) နှစ်မပြည့်မီ သို့မဟုတ် အသက် (၃၅) နှစ်ကျော် လွန်ပြီးချိန်တွင် ကိုယ်ဝန်ရရှိခြင်းမှာ မိခင်ရောကလေးပါ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အန္တရာယ်များ တိုးပွားစေပါသည်။
- ၂။ အကယ်၍ မွေးဖွားခြင်းနှစ်ကြိမ် အကြားကာလသည် နှစ်နှစ်ထက် နည်းပါလျှင် ကလေးငယ်သေဆုံးရန် အန္တရာယ်မှာ ၅၀ % ခန့် အထိ မြင့်တက်နိုင်ပါသည်။
- ၃။ ကလေး လေးယောက်အထက် မွေးဖွားခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မွေးဖွားခြင်းတွင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အန္တရာယ်ကို မြင့်တက်စေပါသည်။
- ၄။ ကိုယ်ဝန်ရရှိခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန် စိတ်ချရပြီး လက်ခံနိုင်စရာဖြစ်သော နည်းလမ်းများစွာ ရှိပါသည်။ မိသားစုစီမံကိန်း ဝန်ဆောင်မှုများက ဇနီးမောင်နှံများအား အသိပညာနှင့်အတူ သားသမီး စတင်ရယူရန် စီမံသော နည်းလမ်းများ၊ မည်မျှအချိန်ခြား၍ ရယူရန်နှင့် မည်သည့်အချိန်တွင် ရပ်နားရန်တို့ကို အသိပေးနိုင်ပါသည်။

**အထောက်အကူပြု အချက်အလက်များ**

- ၁။ အသက် (၁၈) နှစ်မပြည့်မီ သို့မဟုတ် အသက် (၃၅) နှစ်ကျော်လွန်ပြီးချိန်တွင် ကိုယ်ဝန်ရရှိခြင်းမှာ မိခင်ရော ကလေးပါ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အန္တရာယ်များ တိုးပွားစေပါသည်။
- \* နှစ်စဉ် အမျိုးသမီး သန်းတစ်ဝက်ကျော်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ ကလေးမွေးဖွားခြင်းတို့နှင့် ဆက်နွှယ်သော ပြဿနာများကြောင့် သေဆုံးနေကြပြီး၊ တစ်သန်းကျော်သော မိခင်မဲ့ကလေးများကို ထားရစ်ခဲ့ကြပါသည်။ ထိုသေဆုံးမှု အများစုအား ကိုယ်ဝန်ရရှိမှုကို စီမံရန် အရေးကြီးသည်ဆိုသော ယနေ့ခေတ် အသိပညာကို လက်ခံကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- မိန်းကလေးတစ်ဦးအား မိခင်ဖြစ်မလာခင် အမျိုးသမီးကြီး ဖြစ်လာရန် အချိန်ပေးသင့်ပါသည်။ မိန်းကလေးများ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်

နှင့် အိမ်ထောင်ပြုကြရသော လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် လင်မယား တို့သည် အနည်းဆုံး အသက် (၁၈) နှစ်အရွယ် ရောက်သည် အထိ ပထမကိုယ်ဝန်ကို အချိန်ဆွဲထားသင့်ပါသည်။

\* အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျန်းမာရေးအကြောင်းပြချက် တစ်ရပ် တည်းနှင့်ပင် မည်သည့်မိန်းကလေးမျှ (၁၈) နှစ်မပြည့်မီ ကိုယ်ဝန် မဆောင်သင့်ပါ။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် အသက် (၁၈) နှစ် ဝန်းကျင်မရောက်မီ ကိုယ်ဝန်ဆောင်၍ ကလေးမွေးရန် ခန္ဓာ ကိုယ်တွင် အဆင်သင့်မဖြစ်သေးပါ။ အသက် (၁၈) နှစ် အောက် မိခင်များမှ မွေးဖွားသော ကလေးများသည် အလွန်စောစွာမွေးဖွား ခြင်း (လမစေ့မီ မွေးဖွားခြင်း) နှင့် မွေးကင်းစတွင် အလေးချိန် လျော့နည်းလွန်းခြင်း (ပေါင်မပြည့်ခြင်း) တို့ ဖြစ်ပွားရန် အလား အလာများပါသည်။ မွေးဖွားခြင်းသည်ပင် ပိုမိုခက်ခဲရန် အကြောင်း ရင်းရှိပါသည်။ အလွန်ငယ်ရွယ်သော မိခင်များမှ ဖွားမြင်သော ကလေးများသည် ပထမတစ်နှစ်အတွင်း သေဆုံးရန် အလား အလာပိုမိုရှိပါသည်။ မိခင်၏ ကျန်းမာရေးပြဿနာမှာလည်း ပိုမို ကြီးထွားပါသည်။

\* အသက် (၃၅) နှစ်ကျော်လျှင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မွေးဖွားခြင်း တို့၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အန္တရာယ်မှာ ပြန်လည်၍ စတင်တိုးပွား ပါတော့သည်။ အကယ်၍ အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ အသက်မှာ (၃၅) နှစ်ကျော်ရှိပြီး ယခင်ကိုယ်ဝန်များမှာ ကလေး လေးယောက် သို့မဟုတ် လေးယောက်အထက် ရှိနေလျှင် နောက်ထပ်ကိုယ်ဝန် ဆောင်ခြင်းသည် သူမနှင့်မွေးဖွားသော ကလေးအတွက် ဆိုးဝါး ပြင်းထန်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာ ဖြစ်ပေသည်။

၂။ အကယ်၍ မွေးဖွားခြင်း နှစ်အကြိမ်အကြားကာလသည် နှစ်နှစ် ထက်နည်းပါလျှင် ကလေးငယ်သေဆုံးရန် အန္တရာယ်မှာ ၅၀% ခန့်အထိ မြင့်တက်နိုင်ပါသည်။

\* မိခင်နှင့် ကလေး နှစ်ဦးစလုံး၏ ကျန်းမာရေးကောင်းရန် မိဘ

များက နောက်ထပ်ကလေးမယူမီ ပထမကလေးအသက်နှစ်နှစ် အရွယ်ရောက်သည်အထိ စောင့်ဆိုင်းသင့်ပါသည်။

\* နီးကပ်စွာမွေးဖွားခဲ့သော ကလေးများသည် အနည်းဆုံး အချိန် နှစ်နှစ်ခြားမွေးဖွားလာသော ကလေးများကဲ့သို့ ကိုယ်ခန္ဓာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးလေ့မရှိကြပါ။

\* အသက် နှစ်နှစ်အောက် ကလေး၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အကြီးမားဆုံး ခြိမ်းခြောက်မှုမှာ ကလေးငယ် နောက်ထပ်မွေးဖွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှုမှာ ရုတ်တရက် ရပ်ဆိုင်းသွားပြီး ကလေးတစ်ယောက် လိုအပ်သော အထူးအစားအစာ စီမံရန် မိခင်တွင် အချိန်နည်းပါးသွားပါသည်။ ထို့ပြင် သူမသည် အသက် ပိုမိုကြီးသော ကလေးအား စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဂရုစိုက်မှုကို မပေးနိုင်တော့ပါ။ အထူးသဖြင့် နေမကောင်းချိန်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအကျိုးဆက်ကြောင့် ကလေးသည် ကောင်းမွန်စွာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရန် ပျက်ကွက်မှုမကြာခဏ ဖြစ်ပွားရပါတော့သည်။

\* မိခင်တစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မွေးဖွားခြင်းအပြီးတွင် အပြည့်အဝ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာရန် အချိန်နှစ်နှစ်လိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် နောက်ထပ်မွေးဖွားမှုသည် နောက်ဆုံးမွေးဖွားမှုနှင့် အလွန်နီးကပ်လျှင် မိခင်၏ ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ အန္တရာယ်မှာ ပိုမိုကြီးထွားလာပါသည်။ မိခင်ဖြစ်သူမှာ နောက်ထပ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မီ သူမ၏ ခွန်အားနှင့်စွမ်းအင် ပြန်လည်ရရှိရန် အချိန်လိုပါသည်။

\* အကယ်၍ မိခင်တစ်ဦးသည် ယခင်က ကလေးမွေးဖွားခြင်းမှ အပြည့်အဝ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာခြင်း မရှိမီ ကိုယ်ဝန်ထပ်မံ ရရှိပါလျှင် အသစ်မွေးဖွားလာသော ကလေးတွင် အချိန်မတန်ဘဲ မွေးဖွားခြင်းနှင့် အလေးချိန်လျော့နည်းစွာ မွေးဖွားခြင်းတို့ဖြစ်ပွားရန် အလားအလာပိုများပါသည်။ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့နည်းစွာ မွေးဖွားသော ကလေးများသည် ကောင်းမွန်စွာ ကြီးထွားခြင်း မရှိတတ်ပါ။ အလွယ်တကူ ဖျားနာခြင်း ပိုဖြစ်တတ်ပါသည်။

ထို့ပြင် ပုံမှန်အလေးချိန်ရှိသော ကလေးများနှင့်စာလျှင် ပထမ တစ်နှစ်အတွင်းသေဆုံးရန် အလားအလာမှာ လေးဆပိုမိုပါသည်။

၃။ ကလေးလေးယောက်အထက် မွေးဖွားခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မွေးဖွားခြင်းတွင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အန္တရာယ်ကို မြင့်တက်စေပါသည်။

\* အမျိုးသမီးတစ်ဦးတွင် သားသမီးလေးယောက် ရရှိပြီးလျှင် နောက်ထပ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းများသည် မိခင်နှင့်ကလေး နှစ်ဦးစလုံး၏ ဘဝနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် ပိုမိုကြီးမားသော အန္တရာယ်ကျရောက်စေပါသည်။

အထူးအားဖြင့် ယခင်မွေးဖွားခြင်းများတွင် နှစ်နှစ်အထက် ကာလခြားထားခြင်း မရှိခဲ့ပါလျှင်၊ အမျိုးသမီး၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ထပ်ပြန်တလဲလဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ မွေးဖွားခြင်း၊ နို့တိုက်ခြင်းနှင့် ကလေးငယ်များကို စောင့်ရှောက်ခြင်းတို့ကြောင့် အလွယ်တကူ အားအင်ကုန်ခန်းသွားနိုင်ပါသည်။

\* ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း လေးကြိမ်ပြီးလျှင် သွေးအားနည်းခြင်း၊ (သွေးကျဲခြင်း) နှင့် သွေးထွက်ခြင်း (သွေးအလွန်အကျွံဆုံးရှုံးခြင်း) စသော ပြင်းထန်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၏ အန္တရာယ်တိုးမြင့်လာပါသည်။ မသန်မစွမ်းကလေး မွေးဖွားခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်အလေးချိန် နည်းပါးသော ကလေးမွေးဖွားခြင်း အန္တရာယ်များသည် ကိုယ်ဝန်လေးကြိမ်ဆောင်ပြီး နောက်တွင်လည်းကောင်း၊ မိခင် အသက် (၃၅) နှစ်ပြည့်ပြီးနောက်တွင်လည်းကောင်း တိုးမြင့်လာနိုင်ပါသည်။

၄။ ကိုယ်ဝန်ရရှိခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန် စိတ်ချရပြီး လက်ခံနိုင်စရာ ဖြစ်သော နည်းလမ်းများစွာ ရှိပါသည်။ မိသားစု စီမံကိန်း ဝန်ဆောင်မှုများက ဇနီးမောင်နှံများအား အသိပညာနှင့်အတူ သားသမီးစတင် ရယူရန် စီမံသော နည်းလမ်းများ၊ မည်မျှ

အချိန်ခြား၍ ရယူရန်နှင့် မည်သည့်အချိန်တွင် ရပ်နားရန်တို့ကို အသိပေးနိုင်ပါသည်။

- \* ကျန်းမာရေးဆေးခန်း အများစုက မိသားစုစီမံကိန်းနှင့် ပတ်သက်၍ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုး ပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဇနီးမောင်နှံတိုင်းသည် လက်ခံနိုင်သော လုံခြုံစိတ်ချရသော၊ အဆင်ပြေပြီး ထိရောက်သော နည်းလမ်းတစ်မျိုးကို ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ ဇနီးမောင်နှံများသည် မိသားစုစီမံကိန်းပြုလုပ်ရန် အသင့်လျော်ဆုံး နည်းလမ်းကိုရရှိရန် အနီးကပ်ဆုံးလေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် မိသားစုစီမံကိန်း ဆေးခန်းမှ အကြံဉာဏ်ယူသင့်ပါသည်။ ကွန်ဒုံး (အကာအကွယ်) နှင့် သန္ဓေတားဆေးလုံးကဲ့သို့ အချို့သော မိသားစုစီမံကိန်းနည်းလမ်းများမှာ လည်း ဆေးဆိုင်များတွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။
- \* မိသားစုစီမံကိန်း ကိစ္စမှာ အမျိုးသားရော အမျိုးသမီးတွင်ပါ တာဝန်ရှိပါသည်။ အမျိုးသားအားလုံးသည် မိသားစုစီမံကိန်း၏ ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးနှင့် ယခုရရှိနေသော နည်းလမ်းများကို သိရှိထားသင့်ပါသည်။



## အခန်း (၂) လုံခြုံစိတ်ချ မိခင်ဘဝ

### ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်သူများ သိမှတ်စရာ

နေ့စဉ် တစ်ထောင်ထက်ပိုသော အမျိုးသမီးများသည် ကလေးမွေးဖွားခြင်းနှင့် ဆက်နွှယ်သော ပြဿနာများကြောင့် သေဆုံးနေကြပါသည်။ ဤအခန်းတွင် ပါဝင်သော အဓိက သတင်းပေးချက်နှစ်ချက်က ထိုအသက်ပေါင်းမှ အများစုကို ကယ်ဆယ်ပြီး ပြင်းထန်သော ရောဂါဝေဒနာများကို ကာကွယ်တားဆီးရန် အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။

သို့သော် ဤ အသိပညာကို အပြည့်အဝ အသုံးပြုနိုင်ရန် အမျိုးသမီးများတွင် သူတို့၏ လင်ယောက်ျားများ၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အစိုးရများ၏ အထောက်အကူပေးမှု လိုအပ်နေပါသည်။

ကလေးမွေးဖွားရာတွင် ကူညီရန်၊ ပုံမှန်မိခင်လောင်း စောင့်ရှောက်မှုပေးရန်နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် မွေးဖွားချိန်တွင် ကြီးမားသော ပြဿနာရှိသည့် အမျိုးသမီးများအား အထူးစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်သော လူများကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရန် အစိုးရများတွင် တိတိကျကျ တာဝန်ရှိပါသည်။

### အဓိက သတင်းအချက်များ

- ၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကာလအတွင်း အချိန်မှန် စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ရန် အနီးကပ်ဆုံး ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံ သွားရောက်

ခြင်းသည် ကလေးမွေးဖွားခြင်း အန္တရာယ်ကို သိသာထင်ရှားစွာ  
လျှော့ချနိုင်ပါသည်။

၂။ ကလေးမွေးဖွားမှုတိုင်းတွင် လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသူ တစ်ဦးက  
ကူညီဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မွေးဖွားခြင်းတို့၏ အန္တရာယ်ကို လျှော့  
ချနိုင်ရန် မိသားစုအားလုံးသည် ကြိုတင်သတိပေးသော လက္ခဏာ  
များကို သိထားသင့်သည်။

၄။ အမျိုးသမီးတိုင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်တွင် အစားအစာ  
ပိုမိုလိုအပ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတိုင်းသည် ပိုမို  
အနားယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

၅။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းများကို အနည်းဆုံး နှစ်နှစ်ခြားထားခြင်းနှင့်  
အသက် (၁၈) နှစ်အောက်နှင့် အသက် (၃၅) နှစ်အထက်တွင်  
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတို့က ကလေးမွေးဖွားခြင်း  
အန္တရာယ်များကို သိသိသာသာ လျှော့ကျစေပါသည်။

၆။ သူတို့၏ ငယ်စဉ်ကာလနှင့် ဆယ်ကျော်သက်နှစ်များ၌ ကျန်းမာ  
ပြီး အာဟာရပြည့်ဝခဲ့သော မိန်းကလေးများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်  
ခြင်းနှင့် ကလေးမွေးဖွားခြင်းပြဿနာ ပိုမိုနည်းကြပါသည်။

၇။ အကယ်၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးသည် ဆေးလိပ်သောက်  
ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အရက်သေစာသောက်စားခြင်း၊ သို့မဟုတ် မူးယစ်  
ဆေးဝါးသုံးစွဲမိလျှင် သူမ၏ကလေးမှာ သားအိမ်ထဲ၌ပင် ပျက်စီး  
ပေလိမ့်မည်။

**အထောက်အကူပြု အချက်အလက်များ**

၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကာလအတွင်း အချိန်မှန်စစ်ဆေးမှုများ  
ပြုလုပ်ရန် အနီးကပ်ဆုံး ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံ သွားရောက်  
ခြင်းသည် ကလေးမွေးဖွားမှုအန္တရာယ်ကို သိသာထင်ရှားစွာ  
လျှော့ချနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ မိခင်လောင်းတစ်ဦးသည် သူမကိုယ်သူမ ကိုယ်ဝန်ရှိ

နေသည်ဟု ယုံကြည်သည်နှင့် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားခဲ့လျှင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကလေးမွေးဖွားခြင်းဆိုင်ရာအန္တရာယ် အများအပြားကို ရှောင်ရှားနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း တစ်ဦးက အန္တရာယ်ကင်းသော မွေးဖွားခြင်းနှင့် ကျန်းမာသော ကလေးရရှိခြင်းကို သေချာစေရန် အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

- \* အကယ်၍ ပြဿနာဖြစ်ဖွယ်ရာရှိလျှင် ကလေးမွေးဖွားမည့် မိခင် လောင်းအား ဆေးရုံသို့ပို့နိုင်ရန် ကိုယ်ဝန်၏ တိုးတက်မှုကိုစစ်ဆေးခြင်း။
- \* မိခင်ရော ကလေးပါ အန္တရာယ် ဖြစ်စေသော သွေးဖိအား (သွေးပေါင်ချိန်) မြင့်မားမှုကို စစ်ဆေးခြင်း။
- \* သွေးအားနည်း (သွေးကျဲ) ရောဂါကာကွယ်ရန် ဆေးပြားများပေးခြင်း။
- \* မိခင်နှင့်ကလေးအား မေးခိုင်ရောဂါမှကာကွယ်ရန် ဆေးနှစ်ကြိမ် ထိုးခြင်း။
- \* ကလေးငယ် ကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုးမှုရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း။
- \* လိုအပ်ပါက ငှက်ဖျားရောဂါဆေးဝါးပေးခြင်း။
- \* မိခင်အား ကလေးမွေးဖွားမှုအတွေ့အကြံအတွက် ပြင်ဆင်မှုပေးခြင်း၊ နို့တိုက်ခြင်းနှင့် မွေးကင်းစကလေးစောင့်ရှောက်ခြင်းကို အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း။
- \* ကလေးမွေးဖွားစဉ် ပြဿနာများပေါ်ပေါက်လျှင် မည်သည့်နေရာသို့သွားရမည် သို့မဟုတ် မည်ကဲ့သို့ အကူအညီရယူနိုင်သည်ကို အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း။
- \* နောက်တစ်ကြိမ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းအား ကြန့်ကြာစေရန် အကြံပေးခြင်း။

- ၂။ ကလေးမွေးဖွားမှုတိုင်းတွင် လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသူ တစ်ဦးက ကူညီဆောင်ရွက်သင့်သည်။
- \* လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသောဝန်ထမ်းသည် အောက်ပါတို့ကို သိရှိနားလည်ပါသည်။
  - \* မွေးဖွားချိန်သည် အလွန်ကြာမြင့်သွားလျှင် (၁၂ နာရီအထက်) ဆေးရုံသို့ပို့ရန် လိုအပ်ပါသည်။
  - \* မွေးဖွားခြင်းကို မည်သို့သန့်ရှင်းစွာပြုလုပ်ပြီး ရောဂါဝင်ရောက်နိုင်သောအန္တရာယ်ကို လျော့ချနိုင်ပါသည်။
  - \* ချက်ကြီးကို မည်ကဲ့သို့ သန့်ရှင်းစွာနှင့် အန္တရာယ်ကင်းစွာ ဖြတ်တောက်ရမည်။
  - \* အကယ်၍ ကလေးသည် ပုံစံမမှန်ဘဲမွေးဖွားလျှင် မည်သည်ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။
  - \* သွေးအလွန်အကျွံဆုံးရှုံးလျှင် မည်သည်ကိုဆောင်ရွက်ရမည်။
  - \* အကယ်၍ ကလေးသည် ချက်ချင်းအသက်မရှူလျှင် မည်သည်ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။
  - \* ကလေးမွေးပြီးပြီးချင်း မိခင်အား နို့တိုက်ခြင်းစတင်ရန် မည်ကဲ့သို့ အကူအညီပေးရမည်။
  - \* မွေးထုတ်ပြီးသည့်နောက်တွင် ကလေးအား ခြောက်သွေ့နွေးထွေးအောင် မည်သို့ထားရမည်။
  - \* မိခင်အား နောက်ထပ်ကလေးမမွေးရန် သို့မဟုတ် အချိန်ခြားထားရန် မည်ကဲ့သို့ အကူအညီပေးရမည်။
  - \* ကလေးမွေးဖွားစဉ် ပြဿနာကြီးများပေါ်ပေါက်ပါက လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော ဝန်ထမ်းက မည်သည့်အချိန်တွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်သနည်းနှင့် မည်ကဲ့သို့ ရယူနိုင်ကြောင်း သိရှိပါသည်။

၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မွေးဖွားခြင်းတို့၏ အန္တရာယ်ကို လျှော့ချနိုင်ရန် မိသားစုအားလုံးသည် ကြိုတင်သတင်းပေးသော လက္ခဏာများကို သိထားသင့်သည်။

- \* မည်သည့်ကိုယ်ဝန်ကိုမဆို ကလေးကို မည်သည့်နေရာတွင် မွေးဖွားရန်နှင့် မည်သူက မွေးဖွားခြင်းကို စောင့်ရှောက်ရန်ကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးထံမှ အကြံဉာဏ်တောင်းသင့်ပါသည်။ အကယ်၍ မိသားစုတစ်ခုသည် မွေးဖွားခြင်းသည် ခက်ခဲမည် သို့မဟုတ် အန္တရာယ်နီးမည်ဟု ယူဆဖွယ်ရာရှိလျှင် ကလေးကို ဆေးရုံ သို့မဟုတ် သားဖွားဆေးခန်းတွင် မွေးဖွားရန် ဖြစ်နိုင်ရပါမည်။ သို့မဟုတ် ဆေးခန်း သို့မဟုတ် ဆေးရုံနှင့် ပိုမိုနီးကပ်သော နေရာသို့ ခေတ္တရွှေ့ပြောင်းသင့်ပါသည်။ သို့မှသာ မိခင်သည် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ရရှိနိုင်သော နေရာနှင့် လက်လှမ်းမီနိုင်ပါသည်။
- \* ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်းများ သူမတို့၏ လင်ယောက်ျားများနှင့် အခြားမိသားစုဝင်များသည် အထူးစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်သော လက္ခဏာများကို သိရှိထားရန် အရေးကြီးပါသည်။

ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီ သတိပေးလက္ခဏာများ အောက်ပါတို့မှ အစပြုပါသည်။

- \* နောက်ဆုံးမွေးဖွားခြင်းမှ ကြားကာလမှာ နှစ်နှစ်ထက် နည်းခြင်း။
- \* မိခင်လောင်းသည် အသက် (၁၈) နှစ်ထက်ငယ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက် (၃၅) နှစ်ထက်ကြီးနေခြင်း။
- \* မိခင်လောင်းတွင် ယခင်က ကလေးလေးယောက် သို့မဟုတ် လေးယောက်အထက်ရှိပြီးဖြစ်ခြင်း။
- \* မိခင်လောင်းတွင် ယခင်က မွေးပြီးပြီးချင်း နှစ်ကီလိုဂရမ်ထက် ကိုယ်အလေးချိန်နည်းသောကလေးရှိခဲ့ခြင်း။
- \* မိခင်လောင်းတွင် ယခင်က မွေးဖွားမှုအခက်အခဲ သို့မဟုတ် ခွဲစိတ်မွေးဖွားခဲ့ရခြင်း။

- \* မိခင်လောင်းတွင် ယခင်က ပုံစံမမှန်မွေးဖွားခြင်း၊ သားလျှောခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးအသေမွေးခြင်း တစ်စုံတစ်ရာရှိခဲ့ခြင်း။
- \* မိခင်လောင်းသည် ကိုယ်ဝန်မရှိမီ ကိုယ်အလေးချိန် (၃၈) ကီလိုဂရမ်ထက်လျော့နည်းခြင်း။
- \* မိခင်လောင်း၏အရပ်သည် (၁၄၅) စင်တီမီတာထက် လျော့နည်းခြင်း။

**ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဖြစ်ပေါ်လာသော သတိပေး လက္ခဏာများမှာ-**

- \* ကိုယ်အလေးချိန်တိုးရန်ပျက်ကွက်ခြင်း (ကိုယ်ဝန်ဆောင်လျှင် အနည်းဆုံး ခြောက်-ကီလိုတိုးသင့်ပါသည်)
- \* မျက်ခွံအတွင်းပိုင်း ဖြူရော်နေခြင်း (အနီရောင် သို့မဟုတ် ပန်းရောင်ဖြစ်သင့်ပါသည်)
- \* ခြေထောက်များ၊ လက်မောင်းများ သို့မဟုတ် မျက်နှာတွင် မူမှန်မဟုတ်သော ယောင်ယမ်းခြင်း။

**ချက်ချင်း အကူအညီရှာရမည်ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသော လက္ခဏာလေးမျိုး**

- \* ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် မိန်းမကိုယ်မှ သွေးယိုစီးခြင်း။
- \* ပြင်းထန်စွာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း (သွေးဖိအားများခြင်းလက္ခဏာ)။
- \* ပြင်းထန်စွာ အော့အန်ခြင်း။
- \* ကိုယ်အပူချိန်မြင့်မားစွာဖျားနာခြင်း။

မွေးဖွားခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်တွင် အန္တရာယ်များသော ပြဿနာများပေါ်ပေါက်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရသော ကိစ္စများတွင် အနည်းဆုံး တစ်ဝက်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်က အန္တရာယ်လက္ခဏာများ မပေါ်ပေါက်ခဲ့ပါ။ ထို့ကြောင့် ဇနီးမောင်နှံများမှာ တွေ့ရှိနိုင်သော အနီးကပ်ဆုံးဆေးရုံ သို့မဟုတ် သားဖွားဌာနနှင့် မည်သို့သွားရောက်နိုင်သည်ကို ကြိုတင်ပြီး သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ မွေးဖွားစဉ် ပြဿနာများပေါ်ပေါက်လာလျှင် ဖခင်လောင်းသည် မိခင်လောင်းအား ဆေးရုံ သို့မဟုတ် သားဖွားဌာနသို့ပို့ဆောင်ရန် ကြိုတင်စီစဉ်မှုများ ဆောင်ရွက်ထားသင့်ပါသည်။ တိတိကျကျ

ဆိုရလျှင် လိုအပ်လျှင်အသုံးပြုရန် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး (ယာဉ်) ကို စီစဉ်ထားရပေမည်။

၄။ အမျိုးသမီးတိုင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် အစားအစာ ပိုမို လိုအပ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတိုင်းသည် ပိုမို အနားယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

\* ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး၏ လင်ယောက်ျားနှင့် မိသားစုဝင်များ သည် ကိုယ်ဝန်ရှိမှုသေချာသည်နှင့်ချက်ချင်း နေ့စဉ်အထူးအစား အစာအမျိုးမျိုး သူမရရှိစေရန် စီမံသင့်ပါသည်။ နေ့အချိန်တွင် သူမပုံမှန်ထက် ပိုမိုအနားယူရန် လိုပါသည်။ အထူးသဖြင့် မမွေး ဖွားမီ သုံးလအလိုတွင် ဖြစ်ပါသည်။

\* ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးသည် မိသားစုအတွင်းရရှိနိုင်သော အကောင်းဆုံးအစားအစာအမျိုးမျိုး လိုအပ်ပါသည်။ နွားနို့၊ သစ် သီးဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသား၊ ငါး၊ ကြက်ဥ၊ ပဲအမျိုးမျိုး နှင့် ဆန်များဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကာလအတွင်း ထိုအစားအစာများထဲမှ မည်သည့်ကိုမျှ ရှောင်ကြဉ်ရန် အကြောင်း မရှိပါ။

\* ဖြစ်နိုင်လျှင် ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟုသိသိချင်း ထိုအမျိုးသမီး၏ ကိုယ် အလေးချိန် တိုင်းတာထားသင့်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ကာလအတွင်း လစဉ် ကိုယ်အလေးချိန်ရန်လိုအပ်ပြီး ကလေး မမွေးဖွားမီ စုစုပေါင်းအလေးချိန် ၈ ကီလိုမှ ၁၀ ကီလိုအထိ တိုး တက်ရန် ကြိုးစားသင့်ပါသည်။

၅။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းများကို အနည်းဆုံး နှစ်နှစ်ခြားထားခြင်း နှင့် အသက် (၁၈) နှစ်အောက်နှင့် အသက် (၃၅) နှစ် အထက် တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတို့က ကလေး မွေးဖွားခြင်း အန္တရာယ်များကို လျော့ကျစေပါသည်။

\* မိခင်ရောကလေးအတွက်ပါ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မွေးဖွားခြင်း

ဆိုင်ရာအန္တရာယ်များကို လျှော့ချရာတွင် အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုမှာ မွေးဖွားခြင်းများကို အချိန်သတ်မှတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

\* မိခင်လောင်းသည် အသက် (၁၈) နှစ်အောက် သို့မဟုတ် အသက် (၃၅) နှစ်အထက်ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ယခင်က လေးကြိမ် သို့မဟုတ် လေးကြိမ်အထက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် နောက်ဆုံးမွေးဖွားမှုနှင့် ယခုမွေးဖွားမှုမှာ ခြားနားသောကာလမှာ နှစ်နှစ်ထက်နည်းပါးခြင်းရှိလျှင် ကလေးမွေးဖွားခြင်း၌ အန္တရာယ်မကင်းမှုမှာ အမြင့်မားဆုံးဖြစ်ပါသည်။

\* ကလေးမွေးဖွားခြင်းကိုရှောင်ရှားရန် စိတ်မချရသော ဖျက်ချခြင်းသည် အလွန်အန္တရာယ်များပါ၏။ လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသူများ မဟုတ်သည့်လူများဖြင့် ပြုလုပ်သော တရားမဝင်သားဖျက်ချခြင်းကြောင့် နှစ်စဉ်အမျိုးသမီးတစ်သိန်းနှင့် နှစ်သိန်းအကြား သေဆုံးလျက်ရှိပါသည်။

၆။ သူတို့၏ငယ်စဉ်ဘဝနှင့် ဆယ်ကျော်သက်နှစ်များ၌ ကျန်းမာပြီး အာဟာရပြည့်ဝခဲ့သော မိန်းကလေးများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကလေးမွေးဖွားခြင်းပြဿနာ ပိုမိုနည်းကြပါသည်။

\* လုံခြုံစိတ်ချရပြီး အောင်မြင်သောကလေးမွေးဖွားခြင်းသည် မိခင်လောင်း၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အသင့်ဖြစ်မှုအပေါ်တွင် အများဆုံးမူတည်နေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဖွံ့ဖြိုးလာမည့် မိန်းကလေးများ၏ ကျန်းမာရေး၊ အစာအာဟာရနှင့် ပညာရေးတို့အား အထူး အလေးထား ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ ပထမဆုံး ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုအား အနည်းဆုံး အသက် (၁၈) နှစ်ပြည့်သည်အထိ စောင့်ဆိုင်းသင့်ပါသည်။

၇။ အကယ်၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးသည် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အရက်သေစာသောက်စားခြင်း၊ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမိလျှင် သူမ၏ ကလေးမှာ သားအိမ်ထဲ၌ ပင် ပျက်စီးပေမည်။

\* ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး တစ်ဦးသည် ဆေးလိပ် (ဆေးရွက်ကြီး) သောက်သုံးခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်း ပြုလုပ်ပါလျှင် မမွေးရသေးသော ကလေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ လုံးဝ လိုအပ်သောအခါနှင့် လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၏ ညွှန်ကြားချက်မှတစ်ပါး ကိုယ်ဝန်ဆောင် နေစဉ် မည်သည့်ဆေးဝါးမျှ မသုံးစွဲသင့်ပါ။

