

# သင့်ကိုယ်ဝန်ကို ပိုမိုဘေး ကင်းစေရန် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ကြပါစို့



Burmese / မြန်မာစာ



ဤအချက်အလက် စာအုပ်ငယ်မှာ ကလေးအသေမွေးဖွားခြင်းကို ကာကွယ်တားဆီးရန်အတွက် ဖြစ်သည်။ **ကျွန်ုပ်တို့ ဤအကြောင်းအရာများနှင့်ပတ်သက်၍ အားလုံးနှင့် ဆွေးနွေးထားပါသည်။** မိခင်ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် နည်းလမ်းများအကြောင်း ပြောခြင်းမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု၏ ပုံမှန်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သကဲ့သို့ပင် ကလေးအသေမွေးဖွားခြင်းကို လျော့ချရန် နည်းလမ်းများအကြောင်းပြောဆိုခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု၏ ပုံမှန်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

အဖြစ်မများသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံမှာ မမွေးဖွားမီ ကလေးငယ်၏ အသက်ကို ဆုံးရှုံးရတတ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီး အပတ် 20 အကြာတွင် ဖြစ်ပွားပါက ၎င်းကို ကလေးအသေမွေးဖွားခြင်းဟု ခေါ်ပါသည်။

မမွေးဖွားမီ ကလေး၏အသက်ဆုံးရှုံးရသည့် အကြောင်းရင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ အမြဲတမ်း မသိရှိရပါ။ ကလေးအသေမွေးဖွားခြင်းကို အမြဲတမ်း ကာကွယ်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ကလေးအသေမွေးဖွားနိုင်သည့် အန္တရာယ်ကို လျော့ချပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းအချို့ရှိပါသည်။ သင်၏ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များသည် သင့်ကိုယ်ဝန်ကို ပြသသည့်ရက်ချိန်း တစ်ခုစီတွင် ဤအကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်အား ပြောပြပါမည်။



ဤအရင်းအမြစ်တွင် ကလေးအသေမွေးဖွားနိုင်ခြေကို လျော့ချရန် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အချက် 5 ချက်နှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များ ပါဝင်သည် -

- 1** သင်နှင့် သင့်ကလေး ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့နှင့် ထိတွေ့မှုကို လျော့ချခြင်း


- 2** သင့်ကလေး၏ ကြီးထွားမှုကို စစ်ဆေးရန် သင့်ကျန်းမာရေးပညာရှင်များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း


- 3** သင့်ကလေး၏ လှုပ်ရှားမှုများကို လေ့လာပြီး သင့်ကလေး၏ လှုပ်ရှားမှုများ ရပ်သွားခြင်း သို့မဟုတ် နှေးလာခြင်းဖြစ်လျှင် သင့်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များကို အသိပေးခြင်း

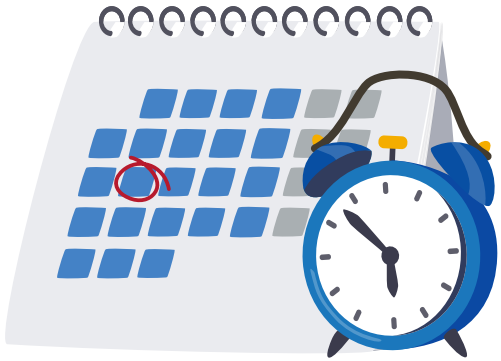

- 4** ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီး 28 ပတ် ရောက်သည်နှင့် ဘေးစောင်းအိပ်စက်ခြင်း


- 5** သင့်ကလေးကို မွေးဖွားရန်အတွက် အကောင်းဆုံး အချိန်အကြောင်း သင်၏ သားဖွားဆရာမ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း သင့်ကလေးကို ကြံ့ခိုင်ပြီး ကျန်းမာစေရန် သင်လုပ်နိုင်သည့် အကောင်းဆုံးအရာများထဲမှ တစ်ခုမှာ ကိုယ်ဝန်ပြုရမည့် ရက်ချိန်းများအတိုင်း ပြသရန်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ပြုရမည့်ရက်ချိန်းများသည် သင်နှင့် သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးရန် သင်နှင့် သင့်ကျန်းမာရေးပညာရှင်များအတွက် အခွင့်အလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှုများကို အမျိုးသမီးများနှင့်မိသားစုများ အတွက် အခမဲ့အမြဲတမ်းရရှိနိုင်ပါသည်။

တစ်စုံတစ်ရာ မှားယွင်းနေသည်ဟု ခံစားရလျှင် သို့မဟုတ် ကလေးအတွက် စိတ်ပူပန်နေပါက သင်၏ သားဖွားဆရာမ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်၏ အချိန်ကိုဖြုန်းတီးပစ်မိသည်ဟု မယူဆပါနှင့်။ သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများက သင့်ကို ပံ့ပိုးပေးရန် အမြဲတမ်းရှိနေမည်ဖြစ်သည်။



## ကျန်းမာသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုသည် သင့်ကလေးအား ကြံ့ခိုင်ပြီး ကျန်းမာစွာ ကြီးထွားလာရန် ကူညီပေးသည်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း အချင်းဟုခေါ်သော ထူးခြားသော အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းကြောင့် သင့်ကလေး ကြံ့ခိုင်ပြီး ကျန်းမာစွာ ကြီးထွားလာနိုင်ပါသည်။ အချင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အစောပိုင်းတွင် စတင်ဖွံ့ဖြိုးပြီး မွေးဖွားသည်အထိ သင့်ကလေး၏ ကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ထောက်ပံ့ပေးနေဆဲဖြစ်သည်။ သင့်ကလေးသည် အချင်းမှတစ်ဆင့် အာဟာရဓာတ်များ/အစားအစာများနှင့် အောက်ဆီဂျင်/လေကို လက်ခံရရှိပါသည်။ အချင်းသည် ကလေး၏ အညစ်အကြေး/လေထုဟောင်းကိုလည်း ဖယ်ရှားပေးသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း သင့်ကလေး ကြီးထွားလာပုံမှာ ဥယျာဉ်တစ်ခု ကြံ့ခိုင်ပြီး ကျန်းမာစွာ ကြီးထွားလာပုံကဲ့သို့ဖြစ်သည်ဟု နားလည်ထားလျှင် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ကြံ့ခိုင်ပြီး ကျန်းမာစွာ ကြီးထွားလာရန်အတွက် ဥယျာဉ်တစ်ခုသည် ကျန်းမာသော သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု လိုအပ်ပါသည်။ သန့်ရှင်းသောရေ၊ သန့်ရှင်းသောလေနှင့် နေရောင်နှင့် မြေဆီလွှာမှ အစားအစာများအားလုံးသည် သစ်ပင်ငယ်တစ်ပင်ကို မြင့်မားကြံ့ခိုင်စွာ ကြီးထွားလာစေရန် အတူတကွ ပံ့ပိုးပေးကြပါသည်။

ဥယျာဉ်တွင်းရှိ သစ်ပင်ငယ်တစ်ပင်ကဲ့သို့ပင် သင့်ကလေးသည် ကြံ့ခိုင် ကျန်းမာစွာ ကြီးထွားလာစေရန်အတွက် အချင်းမှတစ်ဆင့် သန့်ရှင်းသောလေနှင့် မှန်ကန်သော အစာအာဟာရလိုအပ်ပါသည်။



အချင်းသည် ကလေး၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ကောင်းကျိုးသုခအတွက် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ သို့သော် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း အချင်းကို ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်ရန် ခက်ခဲစေနိုင်သည့် အချို့သောအရာများရှိပြီး အပြန်အလှန်အားဖြင့် ထိုအရာများက သင့်ကလေးအား ကြံ့ခိုင်ပြီး ကျန်းမာစွာ ကြီးထွားလာစေရန် ပို၍ခက်ခဲစေနိုင်ပါသည်။



ဤစာအုပ်ငယ်တွင် ဆွေးနွေးထားသောအရာများစွာမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း သင့်အချင်းကို ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်စေရန် ကူညီပေးခြင်း အကြောင်းဖြစ်ပြီး သင့်ကလေးအား ကြံ့ခိုင်ပြီး ကျန်းမာစေရန် ကူညီပေးပါသည်။



# သင်နှင့် သင့်ကလေး ဆေးလိပ်နှင့် ထိတွေ့ခြင်းကို လျော့ချခြင်း



## သန့်ရှင်းသည့်လေသည် ကလေး ကြံ့ခိုင် ကျန်းမာစွာ ကြီးထွားလာစေရန် ကူညီပေးပါသည်။

ဆေးလိပ်အမျိုးအစားအားလုံးသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း သင်နှင့် သင့်ကလေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပြီး စီးကရက်၊ ရှိရှား၊ အီးစီးကရက်/ဆေးလိပ်တုသောက်ခြင်းနှင့် ဆေးပြင်းလိပ် အခိုးအငွေ့များ ပါဝင်သည်။

**ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းသည်** သင်နှင့်သင့်ကလေးအတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့် ဘေးအကင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းသည် သင်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

**သင်သည် ဆေးလိပ်သောက်သော အခြားသူများနှင့်အတူ နေထိုင်ပါက** သို့မဟုတ် အတူရှိနေပါက သင်နှင့် သင့်ကလေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် သင်သည် ကားတစ်စီးအတွင်း သို့မဟုတ် အိမ်ထဲတွင်ကဲ့သို့ ကျဉ်းမြောင်းသောနေရာများတွင် ရှိနေချိန် ဆေးလိပ်သောက်နေလျှင် ထိခိုက်နိုင်သည်။

အကယ်၍ သင်ဆေးလိပ်မသောက်လျှင်ပင် အခြားသူများ၏ ဆေးလိပ်ငွေ့အနီးတွင်နေခြင်းသည် (စီးကရက်၊ ရှိရှား၊ အီးစီးကရက်နှင့် ဆေးပြင်းလိပ်များမှ) သင်နှင့်သင့်ကလေးအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်သူများ ဆေးလိပ်သောက်နေချိန်တွင် အတူရှိမနေခြင်းဖြင့် သင်နှင့် သင့်ကလေးကို ကူညီနိုင်ပါသည်။

မည်သည့်ဆေးလိပ်အမျိုးအစားမှ မဆို ထွက်သည့် မီးခိုးငွေ့သည် သင့်ကလေးထံရောက်ရှိနိုင်သည့် သွေးနှင့် အောက်ဆီဂျင်ပမာဏကို လျော့ကျစေပါသည်။



ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် အောက်ပါတို့ဖြစ်နိုင်သည့် အလားအလာကို တိုးမြှင့်စေနိုင်သည်-

- ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးအသေမွေးဖွားခြင်း
- ကလေးကို စောမွေးဖွားခြင်း (ကိုယ်ဝန် 37 ပတ်မတိုင်မီ)
- ပေါင်မပြည့်သောကလေးမွေးဖွားခြင်း
- မွေးဖွားချိန်တွင် ကလေးအသက်ရှူရခက်ခြင်း
- ကလေးငယ်သည် မွေးကင်းစအချိန်တွင် အခြားအကြောင်းရင်းမရှိဘဲ ရုတ်တရက် သေဆုံးခြင်း



## နောက်ထပ် အချက်အလက်များကို မည်သည့်နေရာမှ ကျွန်ုပ်ရရှိနိုင်မည်နည်း။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သားဖွားဆရာမနှင့် ဆွေးနွေးနိုင်ပါပြီ။ သင်ဆေးလိပ်သောက်ပြီး ဆေးလိပ်မဖြတ်လိုပါက မည်သည့်နေရာတွင် အကူအညီရယူရမည်ကိုလည်း ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ Quitline ဟုခေါ်သော ဆေးလိပ်မဖြတ်လိုသူများအတွက် အခမဲ့ပံ့ပိုးပေးသည့် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုရှိပါသည်။

သင်နှင့် သင်အထောက်အပံ့ပေးနေသူများအပါအဝင် ဆေးလိပ်မဖြတ်လိုသူ မည်သူမဆို ၎င်းတို့ကို အကူအညီတောင်းနိုင်ပါသည်။ စကားပြန်လိုအပ်သူများသည် နည်းလမ်းများစွာဖြင့် Quitline ကို ရယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် အောက်ပါတို့လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်-

- Quitline ကို ဖုန်းခေါ်ပြီး သူတို့နှစ်သက်သော ဘာသာစကားဖြင့် စကားပြန်တစ်ဦးနှင့် ဖုန်းပြန်ခေါ်ရန် ပြောပါ
- Quitline သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး စကားပြန်တစ်ဦးနှင့် ဖုန်းပြန်ခေါ်ဆိုမှုကို စီစဉ်ရန် ယုံကြည်စိတ်ချရသော မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးကို ပြောပါ
- Quitline ဝန်ထမ်းများသည် လိုင်းပေါ်ရှိ သင့်တော်သော စကားပြန်တစ်ဦးနှင့်အတူ ဆက်သွယ်နိုင်စေရန် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးပညာရှင်အား Quitline အွန်လိုင်းရည်ညွှန်းဖောင်ကို တင်ပေးရန်ပြောပါ။

**Quitline - 13 78 48**  
**quit.org.au**



# သင့်ကလေးကြီးထွားမှု

ကိုယ်ဝန်ပြရန်ရက်ချိန်းများသည် သင်နှင့် သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးရန် သင်နှင့် သင့်ကျန်းမာရေးပညာရှင်များအတွက် အခွင့်အလမ်း တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် သင့်ကလေး၏ ကြီးထွားမှုလည်း ပါဝင်သည်။ ကိုယ်ဝန် 24 ပတ်မှစ၍ သင်၏ ကျန်းမာရေးပညာရှင်များသည် သင်၏ ဝမ်းဗိုက်ကို တိုင်းတာသည့် ပေကြိုးဖြင့် တိုင်းတာခြင်းဖြင့် သင့်ကလေး၏ ကြီးထွားမှုကို စစ်ဆေးပါလိမ့်မည်။

ကိုယ်ဝန်ပြရမည့်ရက်ချိန်းအတိုင်းပုံမှန် ပြသခြင်းသည် သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ကြီးထွားမှုကို စစ်ဆေးနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများ ပိုမိုရရှိ စေသည်။



အချို့ကလေးများသည် အခြားကလေးများထက် ကြီးထွားမှုအန္တရာယ် ပိုရှိနိုင်သည်။ သင်၏ ကျန်းမာရေးပညာရှင်များက သင့်ကလေး၏ ကြီး ထွားမှု နှေးကွေးနေသည့် လက္ခဏာများကိုမြင်လျှင် သို့မဟုတ် သင့် ကလေးသည် အခြားကလေးများထက် ပေါင်မပြည့်ဘဲမွေးဖွားနိုင်သည့် အခြေအနေပိုများနေသည်ဟုထင်လျှင် သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း သင့်ကလေးကို အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ တိုင်းတာရန် ပုံမှန်အာထရာဆောင်း ရိုက်ရန် အကြံပြုနိုင်သည်။

**ကြီးထွားမှုနှုန်း ပြဿနာရှိနေ သည့် ကလေးများကို ရှာဖွေခြင်း သည် ကလေးအသေမွေးဖွားနိုင် သည့် အလားအလာကို လျော့ချ ရန် ကူညီပေးသည်။**

သင့်ကလေး၏ ကြီး ထွားမှုနှင့် ပတ်သက်၍ မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ရှိပါက သင်၏ သားဖွားဆရာမ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။





# သင့်ကလေး၏ လှုပ်ရှားမှုများ



ကျွန်ုပ်တို့ကဲ့သို့ပင် သင့်ကလေး၏ လှုပ်ရှားမှုများသည် ၎င်းတို့မည်သို့ခံစားနေရသည်ကို ပြသသည့် လက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ နေထိုင်ကောင်းနေသည့်အခါ တက်ကြွပြီး အားအင်အပြည့် ဖြစ်နေမည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့ ဖျားနာနေလျှင် သို့မဟုတ် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်နေလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ နေထိုင်ကောင်းနေစဉ်ကကဲ့သို့ လှုပ်ရှားမှု များများစားစား မရှိတော့ပါ။ သင့်ကလေးနေမကောင်းလျှင် သို့မဟုတ် ကြီးထွားမှုပြဿနာရှိနေလျှင် ၎င်းတို့သည်လည်း ပုံမှန်ထက် လှုပ်ရှားမှု လျော့နည်းနေနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် သင့်ကလေး၏ လှုပ်ရှားမှုပုံစံကို သိရှိရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။

ကလေးတိုင်း တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် မတူကြပါ။ အချို့သောကလေးများသည် တစ်နေ့တာလုံးတွင် များစွာလှုပ်ရှားကြပြီး အချို့သည် အစာစားချိန်နောက်ပိုင်း သို့မဟုတ် ညဘက်အချိန်များကဲ့သို့ နေ့ဘက်သီးသန့်အချိန်များတွင် ပိုမိုလှုပ်ရှားနိုင်သည်။ အချို့သောကလေးများသည် အခြားကလေးများထက် ပိုမိုလှုပ်ရှားမှုရှိပြီး ကလေးများအတွက် ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှုအရေအတွက် သတ်မှတ်ထားခြင်းမရှိပါ။ ထို့ကြောင့် သင့်ကလေးနှင့် ၎င်းတို့၏ လှုပ်ရှားမှုကို သိရန် အချိန်အနည်းငယ်ယူခြင်းမှာ အလွန်အရေးကြီးသည်။

ကလေး၏ လှုပ်ရှားမှုကို ပုံစံတစ်ခုရှိသကဲ့သို့ စဉ်းစားခြင်းသည် အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။ ဥပမာ - အမျိုးသမီးတစ်ဦးက ၎င်း၏ကလေးသည် အစာစားပြီးနောက်နှင့် ၎င်းအိပ်ရာဝင်မည့် ညပိုင်းအချိန်များတွင် အလှုပ်ရှားဆုံးဖြစ်ကြောင်း အသိပေးနိုင်သည်။ ယင်းကို သူ့ကလေး၏ ပုံစံအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့ ခေါ်ပါမည်- အများအားဖြင့် ကလေးလှုပ်ရှားသည့် တစ်နေ့တာအချိန်များနှင့် ကလေးလှုပ်ရှားမှု နည်းသည့် တစ်နေ့တာအချိန်များ။



## ကျွန်ုပ်ကလေး၏ လှုပ်ရှားမှုပုံစံများကို မည်သို့သိနိုင်မည်နည်း။

- သင့်ကလေး မကြာခဏ လှုပ်ရှားနေသည့် တစ်နေ့တာအချိန်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ
- ငြိမ်သက်စွာ နေထိုင်နိုင်သော နေရာတစ်ခုကို ရှာဖွေပြီး သင့်ကလေးကို အာရုံစိုက်ပါ
- သင့်ကလေး၏ လှုပ်ရှားမှုများကို သိရှိရန် အချိန်အနည်းငယ်ပေးပါ။ သင်ဘာကို သတိပြုမိပါသလဲ။ ၎င်းတို့ဘယ်လောက် ကြံ့ခိုင်ပါသလဲ။ ၎င်းတို့ ဘာကိုခံစားနေရပါသလဲ။

ဤပုံစံမှာ သင့်ကလေး မွေးဖွားလာသည်အထိ ဆက်လက်ရှိနေသင့်သည်။

## ကျွန်ုပ်ကလေး၏ လှုပ်ရှားမှုပုံစံ ပြောင်းလဲသွားသည်ကို မည်သို့သိနိုင်မည်နည်း။

- သင့်ကလေးသည် ပုံမှန်ထက် မကြာခဏ လှုပ်ရှားမှု လျော့သွားသည်ကို သင်သတိပြုမိသည်
- လှုပ်ရှားမှုများသည် ယခင်ကထက် အားနည်းနေသည်ဟု ခံစားရသည်
- တစ်ခုခု မှားယွင်းနေသည်ဟု သင်ခံစားရသည်

သင့်ကလေးကို သင့်ထက်ပိုပြီး မည်သူမှမသိနိုင်ပါ။

## ကျွန်ုပ် ကလေး၏ လှုပ်ရှားမှုများ ရပ်တန့်နေသည် သို့မဟုတ် နှေးကွေးနေသည်ကို သတိပြုမိပါက သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်စိတ်ပူပန်နေမိပါက ဘာလုပ်ရမည်နည်း။

အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း အချို့အဆင့်များတွင် မိမိတို့ကလေးအတွက် စိုးရိမ်တတ်ကြသည်မှာ အဖြစ်များပါသည်။ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းသည် တစ်ခုခု မှားယွင်းနေသည်ဟု အမြဲဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ပါ။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးငယ်၏ လှုပ်ရှားမှုများ ပြောင်းလဲလာသည်မှာ ၎င်း မကျန်းမာသောကြောင့် သို့မဟုတ် ကြီးထွားမှု ပြဿနာရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ မကျန်းမာသော သို့မဟုတ် ကြီးထွားမှု ပြဿနာရှိနေသော ကလေးငယ်များသည်

အခြားကလေးများထက် အသေမွေးဖွားနိုင်ခြေ ပိုများသည်။



ကလေးငယ်များ နေမကောင်းဖြစ်နေသည် သို့မဟုတ် ကြီးထွားမှု ပြဿနာ ရှိနေသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ခွဲခြားသိနိုင်ရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားသူတိုင်းအား ၎င်းတို့ကလေး၏ လှုပ်ရှားမှုများကို သိရှိအောင် လုပ်ဆောင်ခိုင်းပါသည်။

ကလေး၏ လှုပ်ရှားမှုများ ရပ်တန့်နေသည် သို့မဟုတ် နှေးကွေးနေသည် ကို သတိပြုမိပါက ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးပညာရှင်များထံ ဆက်သွယ်ရန် လည်း ကျွန်ုပ်တို့က ပြောထားပါသည်။

သင့်ကလေး၏ လှုပ်ရှားမှုများ ရပ်တန့်နေသည် သို့မဟုတ် နှေးကွေး နေသည်ကို သင်သတိပြုမိပါက ကျေးဇူးပြု၍ သင်၏ ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များထံ ဆက်သွယ်ရန် မနှောင့်နှေးပါနှင့်။ ၎င်းတို့သည် သင်နှင့် သင်၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများအကြောင်းကို နားထောင်ပေးပါလိမ့်မည်။ ၎င်း တို့က သင့်ကို နေ့ရော၊ ညပါ မည်သည့်အချိန်မဆို ကူညီပေးဖို့ အသင့်ရှိနေ ပါသည်။



## ထို့နောက် ဘာဖြစ်ပါမည်နည်း။

သင့်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းသည် သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးရန် သင့်အား ဆေးရုံသို့ ဖိတ်ခေါ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ကလေးကို အောက်ပါ တို့အပါအဝင် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည် -

### Cardiotocograph (သန္ဓေသားနှလုံးခုန်နှုန်း စောင့်ကြည့်တိုင်းတာခြင်း) (CTG)။

CTG သည် အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ကလေး၏ နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် ညှစ်နှုန်း (သင့်တွင်ရှိနေပါက) ကို တိုင်းတာရန် သင့်ဝမ်းဗိုက်ပတ်လည် တွင် ကျွဲဆန်ခါးပတ်နှစ်ခုကို ထားရှိခြင်း ပါဝင်ပါသည်။ သင့်ကလေးသည် မည်သို့ ကြီးထွားလာနေသည်နှင့် သင့်ကလေးမည်သည့် အနေအထားတွင် ရှိနေသည်ကို သိရှိရန် သင့်ကျန်းမာရေးပညာရှင်များက သင့်ဝမ်းဗိုက်ကို လည်း တိုင်းတာပါမည်။

### Ultrasound (အာထရာဆောင်း)။

Ultrasound ရိုက်ခြင်းသည် သင့် ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်သူများအား ကလေး၏ ကြီးထွားမှုကို တိကျစွာ တိုင်းတာရန်နှင့် ကလေး၏ နှလုံးခုန်နှုန်း နှင့် သွေးစီးဆင်းမှုကို စစ်ဆေးရန် ကူညီ ပေးနိုင်သည်။

### မိခင်၏ ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးခြင်း။

သင်၏ ကျန်းမာရေးပညာရှင်များသည် သင့် သွေးပေါင်ချိန်၊ အပူချိန်၊ သွေးခုန် နှုန်းနှင့် တစ်ခါတစ်ရံ သွေးစစ်ဆေး ခြင်းအားဖြင့် သင်၏ ကျန်းမာရေးကို အကဲဖြတ်နိုင်သည်။





# ဘေးစောင်းအိပ်ခြင်း



သင့်ကလေးသည် အချင်းမှတစ်ဆင့် သင့် သွေးထဲက အောက်ဆီဂျင်နှင့် အာဟာရဓာတ်များ ရရှိခြင်းကြောင့် ကြံ့ခိုင်ပြီး ကျန်းမာစွာ ကြီးထွားလာ နိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေး၏ အောက်ဆီဂျင်နှင့် အာဟာရဓာတ်များ ရရှိနိုင် မှုသည် အချင်းမှတစ်ဆင့် ပုံမှန်သွေးစီးဆင်းမှုအပေါ် မူတည်သည်။

ကိုယ်ဝန် 28 ပတ် နောက်ပိုင်း (သင့်ကလေး စတင်ကြီးထွားလာသောအခါ) သင်ပက်လက်အိပ်စက်ပါက အချင်းသို့ သွေးရောက်ရှိနိုင်မှု လျော့နည်းသွား နိုင်သည်။

**သင်သည် ကိုယ်ဝန် 28 ပတ်မှစ၍ ဘေးစောင်းအိပ်ခြင်းဖြင့် ကလေး ကြံ့ခိုင်ပြီး ကျန်းမာစွာ ကြီးထွားလာရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။** အမှန်မှာ သုတေသနအသစ်အရ 28 ပတ်မှစတင်၍ ဘေးစောင်းအိပ်ခြင်းသည် ပုံမှန် ပက်လက်အိပ်စက်ခြင်းနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် သင်၏ ကလေးအသေမွေး ဖွားမှုဖြစ်နိုင်ခြေကို ထက်ဝက်ခန့် လျော့ချပေးသည်ဟု တွေ့ရှိရသည်။

**ဘယ်ဘက် သို့မဟုတ် ညာဘက် စောင်း၍အိပ်စက်ခြင်း - မည်သည့်ဘက် သို့စောင်းအိပ်သည်ဖြစ်စေ သင့်အတွက် ပို၍ သက်တောင့်သက်သာဖြစ် စေပါသည်။** အမျိုးသမီးများသည် ဘေးစောင်းအိပ်ပြီးနောက် ပက်လက်နိုး လာတတ်သည်မှာ တွေ့ရများပါသည်။

### ဤသို့ဖြစ်လျှင် စိတ်မပူပါနှင့်!

အရေးကြီးသည်မှာ တစ်ဖက်စီဘေးစောင်းအိပ်ခြင်းဖြင့် စတင်ရန်ဖြစ် သည်။ သင် ပက်လက်နိုးလာလျှင်လည်း ရပါသည်။ ပြန်၍ ဘေးစောင်း လိုက်ရုံသာဖြစ်ပါသည်။



# မွေးဖွားချိန်အကြောင်း ဆွေးနွေးကြပါစို့

ဤအပိုင်းတွင် သင့်ကလေး၏ မွေးဖွားမှုအတွက် အကောင်းဆုံးအချိန်နှင့် ပတ်သက်၍ သင့် သားဖွားဆရာမ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးရမည့် အချက်အလက်များ ပါဝင်ပါသည်။



## ကျွန်ုပ် မည်သည့်အချိန်တွင် ကလေးမွေးမည်နည်း။

သင့်ကလေး၏ ခန့်မှန်းထားသော မွေးနေ့ သို့မဟုတ် သတ်မှတ်ရက် သည် ပုံမှန်အားဖြင့် သင်၏ နောက်ဆုံး ဓမ္မတာလာသည့် ပထမရက်မှစ၍ ရက်သတ္တပတ် 40 မြောက်ဖြစ်သည်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ၎င်းကို သင်၏ အစောဆုံး အာထရာဆောင်း အပေါ်အခြေခံ၍ တွက်ချက်သည်။

- အမျိုးသမီးအများစု (90% ခန့်) သည် **37 နှင့် 42 ပတ်အကြား** ကလေးမွေးဖွားပြီး ၎င်းကို **ကိုယ်ဝန်လစေ့ပြီး မွေးဖွားခြင်း**ဟုခေါ်သည်။
- **37 ပတ်မတိုင်မီကို ကိုယ်ဝန်လစေ့မီမွေးဖွားခြင်း**ဟု ခေါ်သည်။
- **37 မှ 38 ပတ် (+6 ရက်)** အထိကို **စော၍မွေးဖွားခြင်း**ဟု ရည်ညွှန်းပါသည် ။
- 42 ရက်သတ္တပတ်မှစ၍ နောက်ပိုင်းကို **သက်တမ်းကျော်၍ မွေးဖွားခြင်း**ဟု ခေါ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အများစုတွင် ကလေးမွေးဖွားချိန်ကို သင်ကိုယ်တိုင် ဗိုက်စနာချိန်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် သင့်သတ်မှတ်ရက်နှင့် နီးကပ်စွာ မွေးဖွားခြင်းသည် ကလေးဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကလေးများသည် စော၍မွေးဖွားရန် လိုအပ်ပြီး ၎င်းကို **စီစဉ်ထားသော မွေးဖွားခြင်း**ဟု ခေါ်ပါသည်။

## စီစဉ်ထားသော မွေးဖွားခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

စီစဉ်ထားသော မွေးဖွားခြင်းဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ကလေးမွေးဖွားရန် ဗိုက်နာလာသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းမည့်အစား သတ်မှတ်အချိန် တစ်ခုတွင် ကလေးမွေးဖွားခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းကို ယေဘုယျအားဖြင့် ဆေးဖြင့်ညှစ်အားပေး၍ မွေးပါသည် သို့မဟုတ် လိုအပ်ပါက ဗိုက်ခွဲမွေးပါသည်။ သို့သော် စီစဉ်ထားသည့် မွေးဖွားခြင်းကို ဆုံးဖြတ်သည့်အခါ သင့်တော်သည့် အချိန်ကိုရွေးချယ်ရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။

## ရက်သတ္တပတ်တိုင်း အရေးပါသည်

သင့်ကလေးသည် 39-40 ပတ်အထိ ကြီးထွားနေဆဲဖြစ်သည်။ ဖွံ့ဖြိုးဆဲ ဖြစ်ပြီး ပိုမိုသန်မာလာနေပါသည်။ ကလေးစောမွေးဖွားသည့် ရက်သတ္တပတ် တိုင်းသည် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အထူးသဖြင့် စိုးရိမ်စရာတစ်ခုခုရှိသည့်အခါ ‘နေ့စေ့သည် အထိ ဘာကြောင့်စောင့်ဆိုင်းနေသလဲ’ ဟု ကျိုးကြောင်းညီစွာ မေးမြန်းနိုင် ပါသည်။ အချက်အလက်များမှာ ကိုယ်ဝန်နေ့မစေ့မီမွေးဖွားခြင်း (37 ပတ် နှင့်ပင် နီးစပ်သည်) နှင့် စော့စော့မွေးဖွားသည့်ကာလ ( 37 -38 ပတ် [+6 ရက်များ]) သည် ကျောင်းတွင် သင်ယူမှု အခက်အခဲများနှင့်/သို့မဟုတ် အပြုအမူပြဿနာများကဲ့သို့ ကလေးများအတွက် အချို့သော ရလဒ်များ ရ နိုင်သည့် အလားအလာ မြင့်မားပါသည်။ မွေးဖွားချိန်ကို ဆုံးဖြတ်ရာတွင် အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် အန္တရာယ်များအကြား ဟန်ချက်ညီမှုကို ရရှိရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

## စီစဉ်ထားသော မွေးဖွားမှုကို မည် သည့်အချိန်တွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစား နိုင်မည်နည်း။

အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် စီစဉ်ထားသော မွေးဖွားခြင်းကို ပြုလုပ်ကြသည့် အဓိက အကြောင်းရင်းမှာ ကလေးအသေမွေးဖွားခြင်း အပါအဝင် ၎င်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကလေး၏ပြဿနာ အလားအလာ ကို လျော့ချရန်ဖြစ်သည်။ ကလေးအသေမွေးဖွားခြင်း အလားအလာသည် ကိုယ်ဝန်နောက်ပိုင်းတွင် အနည်းငယ်ပို၍ မြင့်မားပြီး သက်တမ်းကျော်၍ မွေးဖွားခြင်း (42 ပတ်နောက်ပိုင်း) တွင် ပို၍ပင် မြင့်မားပါသည်။



ရောဂါတစ်ခုခုရှိသောအမျိုးသမီးများ (ဥပမာ ဆီးချို သို့မဟုတ် သွေးတိုး) သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ ရှုပ်ထွေးမှုများ ရှိပါက (ဥပမာ - ကလေး၏ ကြီးထွားမှုနှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများရှိပါက) စီစဉ် ထားသော မွေးဖွားမှုကို အကြံပြုနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ ကလေး အသေမွေးဖွားမှုအန္တရာယ်ကို မြင့်တက်စေသော အခြားအချက်များတွင် အသက်ကြီးခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်း (မြင့်မားသော ခန္ဓာကိုယ် ဒြပ်ထုအညွှန်း ကိန်း သို့မဟုတ် BMI ရှိခြင်း)၊ သင်၏ ပထမဆုံးကလေးဖြစ်ခြင်း ၊ IVF ကို အသုံးပြု၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ဆေးလိပ်သောက် ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးခြင်း သို့မဟုတ် အရက်သောက်ခြင်းတို့ ဆက်လက် ပြုလုပ်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

အဘော်ရီဂျိနယ်နှင့် တောရက်စရေလက်ကြားကျွန်းသား အမျိုးသမီး များနှင့် ဆပ် ဆာဟာရ အာဖရိက သို့မဟုတ် တောင်အာရှတွင် မွေးဖွား သော အမျိုးသမီးများအပါအဝင် အချို့ယဉ်ကျေးမှုအုပ်စုများ သို့မဟုတ် လူမျိုးစုများမှ အမျိုးသမီးများသည် ကလေးအသေမွေးဖွားမှု အခွင့်အလမ်း အနည်းငယ် ပိုမိုမြင့်မားသည်။

အကယ်၍ သင်သည် ဤအချက်တစ်ခုခုနှင့် မကိုက်ညီလျှင် ၎င်းက သင် ကလေးအသေမွေးဖွားလိမ့်မည်ဟူသည့် သဘောမဟုတ်ပါ။ သင်၏ သားဖွား ဆရာမ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်က သင်၏ ကလေးအသေမွေးဖွားနိုင်သည့် အလားအလာကို ရှင်းပြပြီး သင့်ကလေး၏ မွေးဖွားချိန်အတွက် ရွေးချယ် စရာများနှင့် သင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေးသည် နီးကပ်စွာ စောင့်ကြည့်ရန် လိုအပ်ခြင်းရှိမရှိကို သင်နှင့် ဆွေးနွေးပါမည်။ အကယ်၍ ကလေးအသေ မွေးဖွားနိုင်သည့် အလားအလာ အလွန်နည်းနေပါက သင်၏ သားဖွားဆရာမ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်က ပုံမှန်အားဖြင့် သင် စတင်ဗိုက်နာလာသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းရန် အကြံပြုပါလိမ့်မည်။

## သင်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် မည်သည့်အရာက အကောင်းဆုံးဖြစ်မည်ကို ဆွေးနွေးပေးဆုံးဖြတ်ပါ

သင် ကြိုတင်စီစဉ်၍ မွေးဖွားသင့်သလား သို့မဟုတ် သင့်ကလေးမွေးလာသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းသင့်သလားကို ဆုံးဖြတ်ရခြင်းသည် အမြဲတမ်းအားဖြင့် မလွယ်ကူပါ။ သင်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် ရွေးချယ်မှုနှစ်ခုစလုံး၏ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် အန္တရာယ်များကို သိရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင်၏ ယုံကြည်ချက်၊ စံတန်ဖိုးနှင့် ဦးစားပေးမှုများကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင်၏ သားဖွားဆရာမ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်သည် ဤအရာများကို သင်နှင့်ဆွေးနွေးပြီး သင်၏ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပေးကာ အကောင်းဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် သင့်အား ပံ့ပိုးပေးပါမည်။ ယင်းကို ပူးပေါင်းဆုံးဖြတ်သည်ဟု ခေါ်သည်။

**ကိုယ်ဝန်ဆောင်တိုင်းသည် ထူးခြားပါသည်။** သင့်ကလေး မွေးဖွားချိန်နှင့် ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်သည် သင်၏ ကိုယ်ပိုင်ယုံကြည်ချက်များနှင့် ဦးစားပေးမှုများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ပြီးသင်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် ကျန်းမာရေး

အကျိုးကျေးဇူးများကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခင်း၏ သီးခြားအန္တရာယ်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်သင့်သည်။



## မှတ်ထားရန်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်တိုင်းသည် ထူးခြားပြီး ကလေးအသေမွေးဖွားနှုန်းမှာ အလွန်နိမ့်သည်ကို အမှတ်ရပါ။ သို့သော် သင်၏ အန္တရာယ်ကို လျော့ချရန်အတွက် အသိပေးခြင်းနှင့် အစီအမံများ ပြုလုပ်ခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ ဘေးကင်းလိုခြိုပြီး ကျန်းမာသည့် ကိုယ်ဝန်ရှိဖို့အတွက် သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သားဖွားဆရာမနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

## သင်၏ကလေးအသေမွေးဖွားမှုအန္တရာယ်ကိုလျှော့ချရန် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာများမှာ -

-  ဆေးလိပ်သောက်သူ အမျိုးသမီးများသည် တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်အောင် အကူအညီရယူခြင်း။
-  သင့်ကျန်းမာရေးနှင့် သင့်ကလေး၏ ကြီးထွားမှုကို စောင့်ကြည့်ရန် ရက်ချိန်းများအားလုံးကို လာရောက်ပြသခြင်း။
-  သင့်ကလေး၏ လှုပ်ရှားမှုများကို သတိထားပြီး သင့်ကလေး၏ လှုပ်ရှားမှုများ ရပ်တန့်သွားလျှင် သို့မဟုတ် နှေးကွေးသွားလျှင် သင့်ကျန်းမာရေးပညာရှင်များကို အသိပေးပါ။
-  28 ပတ်မှစ၍ နောက်ပိုင်းတွင် ဘေးစောင်းအိပ်ပါ။
-  မွေးဖွားချိန်ကို ဆုံးဖြတ်ရာတွင် အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် အန္တရာယ်များအကြား ဟန်ချက်ညီမှုကို ရရှိရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

# Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

နောက်ထပ် ဘာသာပြန်ဆိုထားသော အချက်အလက်များနှင့်  
ဗီဒီယိုများကို ရယူရန်

[saferbaby.org.au](http://saferbaby.org.au) သို့ သွားပါ

## ဤစာအုပ်ငယ်အကြောင်း

ဤအရင်းအမြစ်များကို ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းများနှင့် ပူးပေါင်း စီစဉ်ဖန်တီးထားသည်။

