

ဘောဂံလေးရဲ့ အမေတွေ အမေတွေ ဖတ်ဖို့



ဒေါက်တာ ခင်ပန်နင်း



စဉ်းစဉ်းစားစားတွေစေ့ချင်

သားသမီးဦးရေကို ကန့်သတ်တယ်ဆိုတာ တတ်နိုင်ရင်
လုပ်တာကောင်းကောင်းတာပေါ့။ သားသမီးမယူလိုသေးခြင်း၊
သားသမီးဝေးလိုခြင်းတို့ကို မိခင်လောင်း အတော်များများ ကျင့်သုံးနေ ကြပါတယ်။

ပါရဂူများကိုယ်တိုင်က အိမ်ထောင်အတွက် သားသမီးမွေးလာခဲ့ရင်
သူတို့လေးတွေအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်သင့်လို့ လက်ထပ်တယ်ဆိုရင်ပဲ
တိုက်ရိုက်ကိုယ်ဝန်ရှိသွားတာမျိုးကို မနှစ်သက်၊ မ ထောက်ခံတာတွေ
ရှိနေတတ်တယ်။

မိမိအိမ်ထောင်ပြုချိန်မှာ မိမိအသက်နဲ့ ခင်ပွန်းအသက်
ဘယ်လောက်ရှိသလဲဆိုတာ အရေး ကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်အသက် ၂၅၊ သူ့အသက် ၂၅
သို့မဟုတ် ၃၀ လောက်ဖြစ်နေရင် အချိန်သိပ်မဆွဲ သင့်ပါဘူး။ တချို့က
စီးပွားရေးကြောင့်လို့ဆိုတယ်။ ငွေရှာပါရစေဦး၊ ငွေစုပါရစေဦး စသဖြင့်ပေါ့။
ဒါ့ကြောင့် နောက်တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်မှာရော ဘယ်လောက်စုမိမှာမို့လို့လဲ။ ဒီတော့
စောစောယူလိုက် တာ ပိုကောင်းလိမ့်မယ်။

နောက်တစ်ခုက ပထမတစ်ယောက်မွေးပြီး ဒုတိယကိုယ်ဝန်ကို
အကြာကြီး အချိန်ယူတတ် ကြတာ ဖြစ်တယ်။ အများအားဖြင့် ပေးကြတဲ့
အကြောင်းပြချက်က ပထမတစ်ယောက် လက်လွှတ် မှ (ကျောင်းထားမှ)ဆိုတော့
ညီအစ်ကိုမောင်နှမဆိုတာ အရွယ်ချင်းကွာရင် ကစားပုံ၊ ကစားနည်း၊ စားပုံ၊
စားနည်း၊ နေပုံထိုင်ပုံ ၊ နေထိုင်နည်း မတူကြတော့ဘူး။ အသက်ချင်း တစ်နှစ်၊
တစ်နှစ်ခွဲ၊ နှစ် နှစ်ခွဲအပြင် ပိုပြီး မကွာဟသင့်ဘူး။ သို့မှသာ ကစားဖော်ရမယ်။
ငြင်းခုံဖော်၊ ငြင်းခုံဖက်ဖြစ်မယ်။ ဆင်တူလေးတွေ
ဝတ်ပေးထားရင်ချစ်စရာလေးတွေလို့ မြင်သူတိုင်းက ဆိုလိမ့်မယ် စာဖတ်ဖော်။

စာကျက်ဖော်ရလိမ့်မယ်။

မတိမ်းမယိမ်းအရွယ်လေးတွေကို တစ်ပြိုင်တည်း ကြည့်ရတာ ၊
ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့် ကျောင်းလွှတ်ရတာ က ပိုမကောင်းဘူးလား၊
တစ်ယောက်ကျောင်းလွှတ်ပြီးမှ နောက်ကိုယ်ဝန်ကိုယူ ရင် ကျောင်းတာဝန်က
တစ်ဖက်၊ ကိုယ်ဝန်ကတစ်ဖက် ဘယ်လိုအဆင်ပြေနိုင်မှာလဲ။ အကြီးလေးက ၁၀
နှစ်သားရောက်လို့ လေးတန်းတို့၊ ငါးတန်းတို့ရောက်ချိန်မှာ အငယ်ကို ကျောင်း
စထားရရင် အလုပ်နှစ်မျိုး လုပ်နေရတာ နဲ့ မတူဘူးလား။ အဲဒီ မှာ
ထည့်စဉ်းစားရမှာက အကြီးလေး ရဲ့ အားလပ်ချိန်မှာ အကြီးလေးက အငယ်လေးကို
ထိန်းနေရလိမ့်မယ်။ သားသမီးအရေအတွက် ကန့်သတ်တဲ့ကိစ္စမှာ အများအားဖြင့်
တစ်ယောက်တည်း မွေးကြတယ်။ များရင် နှစ်ယောက်ပဲ သုံး ယောက်မွေးသူတွေပင်
နည်းသွားပြီ။

ညီအစ်ကို မောင်နှမရင်းချာဆိုတာ အလွန်အရေးကြီးလှတယ်။
ဟိုတုန်းကလို ခုနှစ် ယောက်၊ ရှစ်ယောက်မွေးရမယ်လို့ မဆိုလိုချင်သော်လည်း
သုံးယောက်ဆိုတာ အနည်းဆုံးအရေ အတွက် ဖြစ်သင့်တယ်။
သားသမီးတစ်ယောက်တည်းသာ မွေးခွင့်ရှိတဲ့ နိုင်ငံကြီးတစ်နိုင်ငံရဲ့ စစ် တမ်းမှာ
တစ်ဦးတည်းသော ရင်သွေးတို့ လူလားမြောက်လာတော့
အလွန်တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ပြီး ညာတာမှုအလွန်ကင်းကြသတဲ့ ။
နှစ်ယောက်ပဲဆိုရာမှာပင် တစ်ခုမှာ နှစ်သဘောတည်းပဲ အခြေပြု စဉ်းစားရတော့
မမှန်တတ်ဘူး။ မမျှတတတ်ဘူး။

ဆေးပညာမှာ Grandmultip ဆိုတာရှိတယ်။
ပဉ္စမမြောက်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကို ခေါ်တာ။ အဲဒီ ၅ ကြိမ်မြောက်မွေးဖွားမှုကို
အန္တရာယ်ရှိသော မွေးဖွားမှုလို့ သတ်မှတ်တယ်။ မိခင်မှာ လည်း
အန္တရာယ်ကင်းရအောင် ၅ ယောက်မမွေးချင်ရင်တောင် ၄ ယောက်တော့
မွေးပါဆိုရင် လည်း လက်ခံကြမှာ မဟုတ်တော့ သုံးယောက်တော့

စဉ်းစားစေချင်ပါတယ်။

ကျားမ ခွဲခြားစဉ်းစားရာမှာ မိန်းကလေးနှစ်ယောက်ပါသင့်တယ်။ သမီးမိန်းကလေး တစ်ယောက်တည်းပါနေရင် ဒီသမီးလေး ကြီးပြင်းပြီး အိမ်ထောင်ရက်သားကျတဲ့အခါ ယောင်းမ၊ ယောက်ခမဆိုတာနဲ့ချည်း ရင်ဆိုင်ရလိမ့်မယ်။

နောက်တစ်ခုက ကံကံ၏ အကျိုးဖြစ်တယ်။ သားသမီးအဖိတ်အစင်ကိစ္စလေးပါ။ နမိတ်မရှိ၊ နမာမရှိလို့ မဆိုနဲ့နော်။ မွေးထားတာက တစ်ယောက်တည်း၊ နှစ်ယောက်တည်း၊ အဲဒီ ထဲမှာ တစ်ယောက်ယောက်က တစ်ခုခုကြောင့် ဖိတ်စင်သွားရင်ရောဆိုတာ စဉ်းစားစေချင်ပါတယ်။

သားသမီးဆိုတာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတစ်ခုပါ။ Human Resources လူ့စွမ်းပကား အရင်းအမြစ် ဆိုတာတွေ အနာဂတ်ရဲ့ နေရာကောင်းတွေဆီကို သားသမီးငယ်တို့ တိုးဝင်သွားကြမှာပါ။ ကောင်း ကျိုးမပေးတဲ့ သားသမီးဖြစ်နေရင်ရောလို့ ပြန်မေးချင်နေသလား။ မိဘဆိုတာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မိဘ ဖြစ်တယ်လို့ လက်ခံရင် သားသမီးဆိုတာလည်း ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မိဘဖြစ်တယ်လို့ လက်ခံရင် သားသမီးဆိုတာလည်း ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သားသမီးပါပဲ။

ခုခေတ် တစ်ယောက်မွေး၊ နှစ်ယောက်မွေးကလေးတွေ အရွယ်ရောက်လာရင် လုပ်နိုင်ကိုင် နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အသက်အပိုင်းအခြား လူဦးရေ နည်းသွားနိုင်တယ်။ အသက်ကြီးပိုင်းတွေက များပြီး လူလတ်ပိုင်းက နည်းရင် တစ်နိုင်ငံလုံးမှာပင် ဟန်ချက်မညီဖြစ်တတ်ပါတယ်။

“သားသမီးများများမွေးပါ။ တာဝန်ယူဖို့ မပူပါနှင့်။ Don't Say 'no' Pregnancy လို့ ကြွေး ကြော်နေရတဲ့ကာလ နောင်သက္ကရာဇ်တွေကြာရင် ရောက်လာမှာ သေချာပါတယ်။

PS - ဖြည့်စွက်စာလေး မှီဝဲရင်း စဉ်းစားစေချင်တယ်။

သားရင်း သမီးရင်း မဟုတ်ခြင်း

သားသမီးမွေးစားတယ်ဆိုခြင်းကို လွယ်လွယ် မဆုံးဖြတ်သင့်ပါ။

ဤသည်မှာ အရေးကြီး သော ကိစ္စရပ်ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ သွေးရင်းသားရင်း တူမသားချင်းကို သားသမီးအဖြစ်မွေးစားခြင်း၊ ဆွေမျိုးနီးစပ်တော်သူကို ခေါ်ယူမွေးစားခြင်း၊ မိမိနှင့် မည်သို့မျှ သွေးမစပ်သူကို သားသမီးအဖြစ် မွေးစားခြင်းတို့အပြင် အမိမည်သူ၊ အဖမည်သူမှန်းမသိဘဲ တစ်နေရာရာတွင် စွန့်ပစ်ခံရသည့် က လေးကို သားသမီးအဖြစ် မွေးစားခြင်းဟူ၍ ရှိသည်။ အခြားလည်း အများအပြားရှိပါဦးမည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ မိမိဝမ်းဗိုက်နှင့်လွယ်၍ မွေးဖွားခြင်းမှဖြစ်သော သားသမီးမဟုတ်သည် ကား အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သားသမီးဆိုသည်ထက် “မွေးစားသားသမီး”ဟူသော အခေါ်အဝေါ်နှင့် ပို၍ သင့်လျော်ပါသည်။

ထို့ပြင် မိမိတို့ လူနေမှု၌ မွေးစားထားကြောင်း ထိုမွေးစားသားသမီး လုံးဝမသိရအောင် ဖုံး ဖိထားတတ်ကြသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်သို့လည်း ကိုယ်တိုင် ဝမ်းနှင့်လွယ်မွေးသော သားသမီးဟု ကြေညာသည်။ သို့သော် ဖြစ်ရပ်မှန်သိသူတို့ မလွဲမသွေရှိနေရာ ထိုမိဘတို့အတွက် စိတ်မသက်သာဖွယ် ရာများနှင့် တစ်သက်လုံး ဖိစီးတော့သည်။ အမှန်ကိုသိထားသော ပတ်ဝန်းကျင်က မိမိနှင့် မသင့် မြတ်အဆင်မပြေသောသူများဖြစ်နေပါက ပို၍ စိုးရိမ်စိတ်များလိမ့်မည်။

ထို့ပြင် မွေးစားသား သို့မဟုတ် သမီးကို အိမ်ထောင်ရက်သားပြုပေးရသည့် တစ်နေ့တွင် တစ်ဖက်မိဘများကို ဤသို့

တစ်စပ်တည်း လိမ်လည်မည်လား။ ဆက်၍ လိမ်လည်မည်လား။
ဆက်လိမ်မည်ဆိုလျှင် ရာဇဝတ်မှုသာဖြစ်သည်။ ဒီတော့
လက်ထပ်ပေးတော့မည်အချိန် ကိုယ့်မွေး စားသားသမီး ချစ်သူထားသည့် အရွယ်သို့
ရောက်သည်ဆိုပဲ သူတို့လေးတွေကို မွေးစားသားပါ။ မွေးစားသမီးပါဆိုသည်ကို
အသိပေးသင့်ပါသည်။ ဤတွင် မည်သို့ အသိပေးမည်လည်းဆိုသည်က
အရေးကြီးသည်။

အမှန်တကယ် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သော အလုပ်မှာ
သားရင်းသမီးရင်းပါဟု မလိမ်လည်ဖို့ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ပို၍ အရေးကြီးသည်မှာ
ထိုကလေးကို မွေးစားတော့မည်ဆိုကတည်းက မိဘ များ၊ ဆွေမျိုး ညီအစ်ကို
မောင်နှမများနှင့် ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေများသို့ ကြေညာသင့်သည်။

မိမိတို့ လူနေမှု၌ မူ မွေးစားခြင်းကို ကိုယ့်သဘောနှင့်ကိုယ်လုပ်ကြသည်။
ထို့နောက် ဖုံးဖိ ထားတော့သည်။ ဤတွင် ဖုံးဖိရသည်က မွေးစားမိသည့် မိဘများနှင့်
မလုံလောက်ဘဲ ဘာမဆိုင် ညာပေးရရာ၌ မွေးစားတုန်းကလည်း ကိုယ့်အသိပေးပြီး
ကိုယ့်သဘောတူညီမှုကို ရယူခဲ့ခြင်းမရှိခဲ့။

လမ်းမှန်ကန်းမှန် မွေးစားမည်ဆိုလျှင်

၁။ မွေးစားတယ်၊ မွေးစားသား၊ မွေးစားသမီးဟူသော စကားလုံးကို
မှန်မှန်ကန်ကန် သုံးစွဲရမည်။ ဤတွင် အမြဲတစေ ထပ်ခါတလဲလဲသုံးရမည်ဟု
မဆိုပါ။ သုံးသင့်သောအခါတိုင်းသုံး ရမည်။

၂။ မွေးစားသား၊ မွေးစားသမီးတို့ပါဝင်သည့် ပုံပြင်များ၊
ဇာတ်လမ်းများပြောပြပေးရမည်။ ဤတွင် ငှက်ကလေးကို ကောက်ယူမွေးစားသော
ပုံပြင်၊ ရှဉ့်ကလေးကို ကောက်ယူမွေးစားသော ပုံပြင် စသည်တို့နှင့်
ယှဉ်ပါးစေရမည်။

၃။ မှတ်တမ်းစာအုပ်ထားရှိရမည်။ သူကလေးကို မည်သို့ရရှိ၍

မွေးစားခဲ့သည်။ မည်မျှချစ် သည်။ မည်သို့ပြုစုစောင့်ရှောက်သည်
စသည်ရေးမှတ်ရမည်။

၄။ ကလေး၏ ပြောဆိုမှုများ ကြိုကြိုက်တိုင်း ထည့်သွင်းပြောပြရမည်။
“သားက မေမေ့ဝမ်းထဲ က ထွက်လာတာလား”ဟု မေးလာလျှင်
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ မီးဖွားခြင်းကို နားလည်နိုင်သရွေ့ ပြောပြပြီး “မေမေ့ဝမ်းထဲက
မဟုတ်ဘူး။ သားမေမေဆိုတာ သပ်သပ်ရှိနေတယ်။ သူ့ဗိုက်ထဲက ထွက်လာပြီး
မေမေတို့နဲ့ အတူလာနေတာ”ဟု ပြောပြရမည်။ ကလေးက သိပ်နားမလည်ရင်လည်း
ထားလိုက်ပါ။ သူ့ခေါင်းထဲကို အသိလေးတော့ ရောက်သွားပြီဖြစ်သည်။ ၅
နှစ်သားလောက်ရောက် တယ်ဆိုပဲ သိချင်စိတ်တွေ များလာပြီး လက်ရှိဖေဖေ
မေမေကို သူသိထားနှင့်လိမ့်မည်။

၅။ စိတ်ရှည်ရမည်။ မွေးစားတယ်ဆိုသော စကားလုံးကို
ယဉ်ပါးသော်လည်း သားသမီးရခြင်း နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကို
နားမလည်နိုင်သေးပါ။ ဤသည်ကို စိတ်ရှည်ရှည်ထားရမည်။ ဘာဖြစ်
လို့မွေးစားတာလဲ။ မွေးစားတယ်ဆိုတာဘာလဲ သူများတွေနဲ့ မတူဘူးလား။ သူတို့က
ဘာကြောင့် မွေးစားတာ မဟုတ်တာလဲ စသည့် တသီတတန်းမေးလိမ့်မည်။
ဤသည်ကို စိတ်ရှည်ရန်ဖြစ်သည်။

“ဆောင်ရန်”။ ကလေးရဲ့ အပြစ်မဟုတ်ကြောင်း ပြောပြရမည်။
မိဘရင်းများက အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ပေးအပ်လိုက်ရခြင်းဖြစ်ကြောင်း
သိစေရမည်။

စိတ်ဖိစီးမှုကတော့ ရှိကြပါမည်။ မွေးစားမှန်းသိသွားသော
တစ်နေ့နေ့မှာ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း တော့ ဆုံးရှုံးရတတ်သည်ဟု နှလုံးသွင်းပါ။

သူကလေးရဲ့ မိရင်းဖရင်းအကြောင်းလည်း ပြောပြထားရမည်။
ဤသို့ပြောပြမထားလျှင် မွေးစားဖခင်ကို ဖခင်ရင်းဟု ထင်နေလိမ့်မည်။

သူကလေးရဲ့ စိတ်ခံစားမှုကိုလည်း ပြောပြစေ၍ အားပေးမှုပြုရမည်။

“ရှောင်ရန်”။ မချစ်လို့ ပစ်သွားတာဟု မပြောရ။ ဤသို့ ထင်သွားလျှင် ယခုမွေးစားမိဘ တွေကလည်း တစ်နေ့နေ့မှာ သူ့ကိုပစ်သွားလိမ့်မည်ဟု ထင်နိုင်သည်။

သူကလေးကို တမင် “ရွေး”ပြီး မွေးစားခဲ့တာဟု မပြောရ။ ဤသို့ပြောပြလျှင် သူ့ကို မိရင်း ဖရင်းတွေထဲ မရွေးခဲ့ဆိုသည့် သဘောထင်သွားလိမ့်မည်။ မိရင်းဖရင်းနှင့် အဆက်အသွယ်ရှိပါ။ ဆက်သွယ်ရမည်။ သူ့မိဘအရင်းနှင့် တွေ့ဆုံရန်မှာ သူကလေး၏ အခြေခံအခွင့်အရေးပင်ဖြစ် သည်။

မွေးစားသားသမီးဟူသော စကားလုံးကို ချက်ချင်းယဉ်ပါးလိမ့်မည်ဟု မမျှော်လင့်ပါနှင့် ။ အသက် ၇ နှစ်၊ ၈ နှစ်အရွယ်ကလေးတို့ ဤသို့သိရလျှင် တုန့်ပြန်သော ခံစားမှုတို့ ဖြစ်လာတတ် သည်။

နိဂုံး ။ ။

သားသမီးမွေးစားဖို့မှာ မလုပ်ကောင်းသော အလုပ်မဟုတ်ပါ။ ၊
ဝမ်းနဲ့လွယ်၍ မွေးပါသည်ဟု သားသမီးအားလည်းကောင်း၊
ပတ်ဝန်းကျင်အားလည်းကောင်း လိမ်လည်ဖုံးဖိထားခြင်းသည်သာ မလုပ်သင့်သော
အလုပ်ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ခံအားစနစ်ကောင်းမွန်မှ

“မကြာမကြာ လက်ဆေးတဲ့အကျင့်လည်း ရှိပါရဲ့၊ ရှိတာမှ စနစ်တကျကို ဆေးတာပါ။ ချောင်းဆိုးရင်၊ နှာချေရင်လည်း အအုပ်အဆိုင်းလေးနဲ့ပါ။ လူထူထူကိုလည်း မသွားပါဘူး။ အိမ်မှာ နေရင်းဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်ထဲမှာဖြစ်ဖြစ်

အေးရင်ရှောင်တယ်။ သူများချောင်းဆိုးရင်၊ နှာချေရင်လည်း ရှောင်တာပဲ။
ဒီအပြင်ဘာတွေကို သတိထားရဦးမှာလဲ” ကိုယ်ဝန်ရှိစ မိန်းမငယ်တစ်ယောက်ရဲ့
အမေးစကားပါ။ ကိုယ်ဝန်လနုနေလို့ ကူးစက်ရောဂါတွေကို ကြောက်လှပါသတဲ့။
ကလေးကို ထိ ခိုက်မှာ စိုးသတဲ့။ သူ့အဖေကဆို “ပျာ” နေတာပဲတဲ့။ ဗေဒင်ကလည်း
ဒီကလေးက ကောင်းကျိုးပေး မယ့်ကလေးတဲ့။ အဲဒီ လို ဟောထားသတဲ့။

မကောင်းလည်း မွေးရမှာပဲ၊ အဇာတသတ်ကို
ကိုယ်ဝန်ရှိလာတော့လည်း ဝေဒေမိဖုရားကြီး ခင်ဗျာ မွေးလိုက်ရတာ ပါပဲ။
ကိုယ့်ဝမ်းထဲ ဝင်လာရင်တော့ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုးပေါ့။

ဒီတော့ Immune System ခေါ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့
ကိုယ်ခံအားစနစ်ကောင်းဖို့က လိုလာပြီ။

၁။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလုပ်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုတွေကိုလည်းရှောင်
စိတ်ဖိစီးမှုက ကိုယ်ခံအားကို ယုတ်လျော့ကျဆင်းစေတယ်ဆိုတာကို
အထောက်အထားနှင့် တကွ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ခက်တာက လူဟူသရွေ့မှာ
စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာရှိတတ်ကြတာပါ။ အဲဒီ အပေါ်မှာ ကိုယ်က
ဘယ်လိုသဘောထားသလဲဆိုတာမှာ မူတည်တယ်။ နည်းနည်းလေးကို ပုံကြီး
ချဲ့တွေးယူပြီး များများသည်းပြရင် ဝိုင်းဂရုစိုက်ကြမှာပဲလို့ မထင်နဲ့နော်။ လုပ်လည်း
မလုပ်အပ်ဘူး။ ကိုယ်ဝန်ကို အရင်းပြုပြီး အခွင့်အရေးမယူရဘူး။ ရသင့်ရထိုက်တဲ့
အခွင့်အရေးကိုတော့ ရယူအပ်ပါ တယ်။ ဒါပေမယ့် ဗိုက်ကလေးပြပြီး နေရာရနေရင်
မွေးလည်းပြီးရော ပွဲက ရပ်သွားလိမ့်မယ်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ရင် စိတ်ဖိစီးမှုတွေ လျော့တတ်တာလည်း
သက်သေသာမကနဲ့ ပြောတာဖြစ်တယ်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းနဲ့ Spa တွေမှာ အသင့်အတင့်လှုပ်ရှားမှု
ပြုလုပ်ခြင်းလုပ်ရင် အသင့် လျော်ဆုံးပဲ။

ဖြည့်စွက်စာနဲ့ ဖြည့်စွက်ဆေးဝါးမပါလို့ မဖြစ်ဘူးနော်။

၂။ ကောင်းကောင်းစား၊ ကောင်းကောင်းနား

နားချိန်မှာ နားရမယ်၊ စားချိန်မှာ စားရမယ်၊ စနစ်တကျလုပ်ပုံမျိုး၊

စနစ်တကျနားပုံမျိုးဖြစ်ရ မယ်။

ကောင်းကောင်းစားရမယ်ဆိုတာ အစားကောင်းချည်းစားနေတာကို

ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ စနစ်တကျအာဟာရ

ပြည့်ပြည့်စားသောက်တာမျိုးကိုဆိုလိုတာဖြစ်တယ်။ နားတာမှာလည်း လှိမ့်

ချည်းနားနေလို့မဖြစ်ဘူး။ လှုပ်ရှားမှုများများလုပ်ပြီး အထိုက်အလျောက် နားဖို့ကို ဆိုလိုတာပါ။

ကော်ဖီ ၊ လက်ဖက်ရည်တို့ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၊

ကလေးနို့တိုက်ချိန်မှာ ရှောင်ရလိမ့် မယ်။ အားလည်းရှိပြီး ဆရာဝန်များထောက်ခံတဲ့ ဖြည့်စွက်အာဟာရသောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

၃။ ဘာကြောင့် ဖြည့်စွက်စာအကြောင်းချည်းပဲ ပြောနေရသလဲဆိုရင်

ကိုယ်ခံအားကောင်းဖို့ မိန်းမသားတို့ နေ့စဉ်စားသုံးမှုနဲ့

မလုံလောက်တဲ့အတွက် ဖြစ်တယ်။ အိမ်ထောင်မပြုခင် သို့မဟုတ်

ကလေးအကြီးမွေးပြီးချိန်မှာ မိန်းမအများစုက ဝိတ်ချတတ်ကြတယ်။

သန္ဓေတားဆေးတွေ သုံးထားတာမျိုးလည်းရှိတယ်။ အဲဒါတွေ မလုပ်ရင်တောင်မှ

အစားကို သေ သေချာချာမစားဘူး။ စနစ်တကျ မစားကြဘူး။ ဘာအားဆေး

သောက်နေတာလဲလို့ မေးကြည့်ရင် လည်း ဘာကိုမှ ဟုတ်တိပတ်တိ

မသောက်ကြဘူး။ ပန်းဆေးနဲ့ သန္ဓေတားဆေးတွေ သောက် တတ်ကြတယ်။

ဒီတော့ ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်မှာ သားဦးမဟုတ်ရင် အရွယ်လေးက ရနေပြီ။

သားဦး ကိုယ်ဝန် ဆောင်တွေမှာတောင်မှ ကလေးယူတာနောက်ကျပြီး

အသက်တွေက ရနေပြီ။

အဲဒီ တော့ ဟိုဟာလို ဒီဟာလို ဖြစ်ကုန်ပြီပေါ့။ မိန်းမဆိုတာ ဒီကျီလေးဝတ်ရင် ဒီလုံချည်နဲ့မှ လိုက်တယ်ဆိုတာလောက်တော့ သိတဲ့သူတွေချည်းပါပဲ။ အိမ်ထောင်ပြုချိန်၊ ကလေးယူချိန်၊ ကိုယ် ဝန်ဆောင်ချိန်တွေ လိုက်ဖက်မှုရှိဖို့လည်း တွက်ချက်သင့်ပါတယ်။

မတွက်ချက်နေခဲ့မိရင်လည်း အချိန်မီပြင်ဆင်ရလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ဝမ်းထဲ ရောက်လာမယ့် ကလေးကို ကြိုတင်ပြီး ဂရုစိုက်သင့်တယ်။

အထက်ပါ သားဦးမိခင်လောင်းလေးပြောသလိုပါပဲ။ ဗေဒင်က ဟောထားတယ်။ ကောင်း ကျိုးပေးမယ့်ကလေးတဲ့။ ပိုပြီး အရေးကြီးတာက မိမိကိုယ်တိုင်ကလည်း ကလေးကို ကောင်းကျိုး ဖြစ်စေမယ့် မိခင်လောင်းဖြစ်ဖို့ပါပဲ။ ကောင်းကောင်းနေ ၊ ကောင်းကောင်းစား၊ ကောင်းကောင်းနား၊ ဖြည့်စွက်ဆေးဝါးနဲ့ ဖြည့်စွက်အစာများလည်း လိုတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရတာ ပျော်စရာပါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရခြင်းမှာ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအားဖြင့် ပျော်စရာကောင်းပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် ဆောင်အကျီလှလှဆန်းဆန်းလေးတွေ ဝတ်ဆင်ပြီး လမ်းလျှောက်ရတာ မော်ဒယ်လ်တွေ ကက် ဝေါ့ခ်လျှောက်ရသလိုပါပဲ။ မွေးဖွားပြီးရင်တော့ ဒါတွေ မရှိတော့ဘူး။

မွေးထုတ်လိုက်တယ်ဆိုပဲ ကိုယ်ဝန်အလေးချိန်က လျော့သွားပြီး မွေးပြီး ပထမရက်သတ္တံ ၆ ပတ်မှာပဲ အရာရာ တစ်သားတည်းကျသွားသလိုလိုပဲ။ ဒါပေမယ့် Muscle tone ခေါ်ကြွက်သား တင်းအားတွေက ကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင်ကလို ပြန်မဖြစ်တော့ပါဘူး။

မွေးဖွားပြီးစ မိခင်အသစ်စက်စက်အချို့ရဲ့ ပြောကြားချက်များ
လက်ဆင့်ကမ်းချင်ပါတယ်။ စဦးပိုင်း ၃ လ အလေးချိန်လျော့သွားခြင်းက ရက်ပေါင်း
၉၀ ကြာတတ်တယ်ဟု ဆရာဝန်တစ်ဦးက ဆိုပါတယ်။ မိခင်များ ပြောကြားချက်မှာ -

ကျွန်မ ကိုယ်ဝန် ၃ ကြိမ်ရှိရာမှ ကိုယ်အလေးချိန် သိပ်မတတ်ပါဘူး။ ၉.၁
ကီလိုလောက် တက်ခဲ့တယ်။ ၁၁ ကီလိုလောက် တက်သင့်တယ်ဆိုလို့ ကျွန်မ
စိတ်ပူခဲ့ရတယ်။ မွေးဖွားပြီးတော့ ကျွန်မ အေးရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါတယ်။

ခုကိုယ်ဝန်မှာ ၁၇ ကီလို အလေးချိန်တိုးခဲ့တယ်။ ကလေး ၃
ယောက်အမေဖြစ်ပါပြီ။ ကိုယ် ဝန်မဆောင်ခင်က ကိုယ်အလေးချိန်ကို
ပြန်လည်ရအောင် ဆန့်ထုတ်လေ့ကျင့်ခန်းများနဲ့ အနီရောင် အသားရှောင်၊
ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပိုစားတဲ့ စနစ် ကျင့်သုံးတယ်။ စက်နဲ့ Cycling လည်း လုပ်တယ်။

ကျွန်မကတော့ ချောကလက်နဲ့ ကိတ်မုန့်တွေကြောင့်
အလေးချိန်တိုးတာလို့ထင်တယ်။ သစ်သီးနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ ပိုစားပါတယ်။
ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ယူပါ တယ်။ အငယ်ဆုံးကလေး
အခါလည်ပါပြီ။

ပြန်လည် မတင်ကြပါစို့

သားအိမ်၊ သားအိမ်ခေါင်း၊ မိန်းမကိုယ်နဲ့ ဝမ်းဗိုက်တို့ဟာ မွေးဖွားပြီး
ရက်သတ္တ ၆ ပတ်မှာ နဂိုအတိုင်း ပြန်ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့်
လေ့ကျင့်ခန်း မကူညီရင် ဝမ်းဗိုက်မှာ အဆီစု လိမ့်မယ်။

မွေးဖွားပြီး မဝဖြိုးချင်ရင် အသင့်အတင့်သော လေ့ကျင့်ခန်းကို
နေ့စဉ်လုပ်ပါ။ မွေးဖွားအပြီး လေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်းဟာ ဝမ်းဗိုက်နဲ့ ခါးတစ်ဝိုက်ကို
သန်မာကျစ်လစ်စေပါတယ်။ ထို့ပြင် သွေးလှည့် ပတ်မှု ကောင်းမွန်စေတယ်။
သွေးကြောဖောင်းခြင်း၊ ကြွတ်တက်ခြင်း၊ ခြေချင်းဝက်ရောင်ရမ်းခြင်း၊
သွေးခဲငယ်များ၊ သွေးကြောတွင် ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းကိုပါ ကာကွယ်ပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ လည်း စိတ်ဖိစီးမှုများ လျော့ကျစေတယ်။ စိတ်သက်သာရာ ရာစေတယ်။

အမာရွတ်များ

ဗိုက်ခွဲမွေးရင် အမာရွတ်ကျန်နေတတ်တယ်။ ဂရုစိုက်ရမှာက ဝမ်းဗိုက်ကို အလွန်မပိစေ ဖို့ပဲ။ ချောင်းမဆိုးပါနဲ့။ ဝမ်းမချုပ်ပါစေနှင့်။ ဗိုက်စည်းတို့ ဗိုက်ချပ်ဘောင်းဘီတို့ဟာ အမာရွတ်ကို စွ ပေးသလို ဖြစ်စေတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းစမယ်ဆိုရင်

လေ့ကျင့်ခန်းယူမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုမွေးသလဲဆိုတာ ပြန်စဉ်းစားရမယ်။ ရိုးရိုးမွေးလို့ခေါ်တဲ့ Normal Labour ဆိုရင်တော့ ချက်ချင်းပဲ လေ့ကျင့်ခန်းယူနိုင်တယ်။ ဗိုက်ခွဲမွေးတာဆိုရင် “လမ်း လျှောက်ခြင်း”သည်သာ အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်တယ်။ ဗိုက်ခွဲမွေးတဲ့ အမာရွတ်က ၂ လဆိုရင် အသားကျတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အိုဂျီတွေက ၈ လအထိ လေ့ကျင့်ခန်း မပြုလုပ်စေတတ်ပါ။ လမ်းလျှောက်ခြင်းမှအပဖြစ်တယ်။

ဗိုက်ခွဲမွေးတဲ့ မိခင်တစ်ယောက်ရဲ့ ပြောကြားချက်မှာ

ကျွန်မ ၂ ကြိမ်ဗိုက်ခွဲမွေးပါတယ်။ လမ်းလျှောက်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းက ကျွန်မအဖို့ အနည်း ငယ်ခက်ခဲခဲ့တယ်။ မွေးပြီး ၂ ပတ် ဆရာဝန်က လမ်းလျှောက်စေလို့ လျှောက်တာမှာပင် နာတယ်။ ဝမ်းဗိုက်လှုပ်ရှားမှုပါဝင်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို မယူစေခဲ့ပါဘူး။ ငါးစားရပါတယ်။ ပင်လယ်စာ ရှောင် ခိုင်းပါတယ်။

ဤတွင် Episiotomy ခေါ် မိန်းကိုယ်ချဲ့ခြင်း (ရိုးရိုးမွေးတွင်) ဆိုရင်လည်း အနာမကျက် သေးဘဲ လေ့ကျင့်ခန်းမယူအပ်ပါဘူး။ အနာလုံးလုံးကျက်ပြီးရင်သော်မှ မပြုလုပ်သင့်သေးပါဘူး။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရတာ ပျော်စရာပါ

၉ လကြာ သန္ဓေသားကို လွယ်ထားရခြင်းသည် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး
ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ သယ်ပိုးရတာ မဟုတ်ပါ။ ပြန်လည် ကျစ်လစ်သန်စွမ်းရေးဆီသို့
ရင်သွေးလေးနဲ့အတူ ကြိုးပမ်းနိုင် ပါတယ်။

အိုဂျီနှင့် တွေ့ဆုံခြင်း အနုပညာ

(၁) ကိုယ့်ကိုယ်ဝန်၊ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးအကြောင်း သိချင်တာတွေ တွေးဖို့၊ အိုဂျီကို မကြောက်ပါ နှင့်။

(၂) သိချင်သရွေ့ ၊ ကျေကျေနပ်နပ် မသိရသေးမချင်း၊ ရှေ့ဆက်လုပ်စရာ၊ နောက်ပြန်ပြရမယ့် ရက်ချိန်း၊ သောက်ရမယ့်ဆေး၊ စားပုံသောက်ပုံ အကုန် စိတ်တိုင်းကျ မသိရသေးမချင်း အိုဂျီ၏ စမ်းသပ်ခန်းထဲမှ မထွက်ပါနှင့်။

(၃) ပထမအိုဂျီကို စိတ်ထဲမှာ ဘဝင်မကျရင် Second Opinion ခေါ် နောက်ထပ် အိုဂျီတစ် ယောက်ထပ်မံ ရွေးချယ်ခွင့်ရှိကြောင်း မိမိကိုယ်မိမိ သိရမည်။

ဤသည်မှာ မိမိ၏ အခွင့်အရေးဖြစ်သည်။ လွဲစာတောင်းခံနိုင်သည်။ ဆေးမှတ်တမ်း ပြည့်စုံ စွာ ရယူနိုင်သည်။

(၄) မိမိကို စမ်းသပ်ခန်းထဲမှ အမြန်ထွက်သွားစေပြီး နောက်လူနာတစ်ယောက် မြန်မြန်ဝင်လာ စေလိုသော အမူအရာရှိသည့် အိုဂျီဖြစ်ပါက သင့်အနေနှင့် နောက်အိုဂျီပြောင်းပြသင့်ပါ သည်။

ပထမအိုဂျီသည် သင့်ကို အချိန်မပေးလိုသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သင့်အတွက် အချိန်မသုံး လိုသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မိမိအား အချိန်ပေးပြီး စိတ်ရှည်လက်ရှည်စမ်းသပ်၍ သိလိုသမျှ ဖြေဆိုပေးသော အိုဂျီကို ရှာဖွေသင့်သည်။

(၅) Therapeutil trust ဆိုသည်မှာ ဆေးကုသမှုပေးသူနှင့် ခံယူသူကြားယုံကြည်မှုဖြစ်သည်။ ဆရာဝန် လူနာဆက်ဆံရေးမှာ အရေးတကြီး ပါဝင်သည်။ ဤယုံကြည်မှု မရှိလျှင် ဆရာ ဝန်ရော လူနာပါ အကျိုးမရှိ။

(၆) အိုဂျီအပါအဝင် ဆရာဝန်ဟူသ၍ လူနာကို ကြောက်ရန်မလို၊
မျက်နှာလိုက်ရန်လည်းမလို၊ ညီမျှသော စိတ်စေတနာထားရှိအပ်ပါသည်။

အိုဂျီလို့ ခေါင်းစဉ်တပ်လိုက်ရသော်လည်း
ဆရာဝန်အမျိုးအစားအားလုံးနှင့် အကျုံးဝင်ရုံသာ မက၊ ဗေဒင်ဆရာနှင့်
ဗေဒင်မေးသူများကြားမှာလည်း အသုံးတည့်မည့် အနုပညာဖြစ်ပါသည်။

ရွှေရောင်ဒိုင်ယာရီ

မိခင်အကြောင်းလေးလည်း ကြားဖြတ်ပြောပြပါဦးလို့
တောင်းဆိုလာကြတဲ့အတွက် ဒီစာမူ ကိုရေးလိုက်တာပါ။ ကျွန်မရဲ့ အမေကို
အမေ့မြေးလေးကျွန်မရဲ့ ဝမ်းထဲမှာ လွယ်ထားရပြီလို့ ပြော လိုက်တော့ အမေက
ကျွန်မကို နေ့စဉ်မှတ်တမ်းစာအုပ်တစ်အုပ်ပေးထားတယ်။ ကျွန်မရဲ့ဘဝမှာ
ထူးခြားပြီး အမှတ်တရဖြစ်ဖွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလများအကြောင်း
မှတ်တမ်းရေးစေချင်ပါသ တဲ့။ ဒါမှသာ ကလေးမွေးဖွားပြီး ကြီးပြင်းလာခဲ့ရင် ဒါ
သား/သမီးကို ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်က မေမေ့နေ့စဉ် မှတ်တမ်းဆိုပြီး ပြသနိုင်အောင်ပါတဲ့။

ဒီတော့ ကျွန်မဘာတွေ ရေးရမလဲ။ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေ၊
ခံစားချက်တွေ၊ မျှော်လင့်ချက် တွေရေးရမှာပေါ့။ သို့သော် ဝမ်းထဲက သန္ဓေသားလေး
အပေါ်မှာ ထားရှိတဲ့ မေတ္တာသည်လည်း တိကျသေချာတဲ့ မေတ္တာဖြစ်မှာပေါ့။

ဒိုင်ယာရီမှာ Ultrasound အဖြေစာရွက်ကလေးလည်း ရိုက်တဲ့ ရက်စွဲမှာ
ကပ်ထားရမယ်။ အိုဂျီဆီသွားစဉ်က တွေ့ကြုံရတဲ့ ကိုယ့်လို ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေနဲ့
နှုတ်ဆက်ခဲ့တာ။ စကားပြောခဲ့ တာကိုလည်း ရေးမှတ်ရမယ်။ ဖခင်လောင်း ၊
ခင်ပွန်းသည်က ဘာလေးဝယ်ကျွေးတာ၊ ဘာလေး ဝယ်ပေးတာကိုလည်း

ရေးမှတ်ထားရမယ်။

ဘယ်ကစရေးရမလဲ စဉ်းစားလိုက်တာ၊ စာရေးတယ်ဆိုတာ မလွယ်ပါဘူး။ စရေးနိုင်ဖို့ Tips ခေါ် စိတ်ကူးအစအနလေးတွေကို အကြံပြုမယ်။

ဘယ်ကစရေးရမလဲ စဉ်းစားလိုက်ရတာ ။ စာရေးတယ်ဆိုတာ မလွယ်ပါဘူး။ စရေးနိုင်ဖို့ Tips ခေါ် စိတ်ကူးအစအနလေးတွေကို အကြံပြုမယ်။

ဖောင်ပိတ်သတင်းဖြစ်တယ်

ကိုယ်ဝန်ရှိပြီဖြစ်ကြောင်း စသိရပုံ၊ ဘယ်လိုစသိရသလဲ။ ခင်ပွန်းနဲ့အတူ ရှိစဉ်မှာလား။ ဆေးခန်းကနေ လှမ်းဖုန်းဆက်ပြောရတာ လား။ “ကိုယ်ဝန်ရှိပြီ”လို့ ကြေညာလိုက်ချိန်မှာ ခင်ပွန်း၊ အိမ်သား၊ မိသားစုဝင်များ၊ ရင်းနှီးတဲ့သူငယ်ချင်းတို့ရဲ့ တုန့်ပြန်မှုများကို ရေးထားရမယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုအကြောင်း

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပြောင်းလဲလာခြင်းများကို ရေးမှတ်ရမယ်။ ဆရာဝန်ဆီသွားတဲ့နေ့၊ ဆရာဝန် က ဘယ်လိုပြောတာဆိုတာတွေကိုလည်း ရေးမှတ်ထားရမယ်။ ကလေးရဲ့ နှလုံးခုန်သံလေး စကြား တာကဘယ်သို့၊ ကြံကြံဖန်ဖန်တွေ စားချင်စိတ်ဖြစ်တဲ့အကြောင်း ဘာတွေစားမိကြောင်း၊ အန်ချင်နေတာ၊ အနံ့ဆိုရင် မခံချင်တာ ပျို့ပျို့လာတာ၊ အဲဒါတွေကို မှတ်တမ်းရေးရမယ်။

နာမည်လေးစဉ်းစားမိတဲ့အကြောင်း

ဘယ်လိုနာမည်ပေးမလဲဆိုတာလေး စိတ်ကူးမိကြတာချည်းပါပဲ။ သားလား၊ သမီးလား၊ ကြို မသိရနိုင်ချိန်မှာ စိတ်ကူးမိတဲ့ နာမည်လေးတွေ၊ သားလား၊ သမီးလား ကွဲပြားပြီးချိန်မှာ ဘယ်နေ့ သားသမီးဆိုရင် ဘယ်လိုနာမည်ဆိုတာ ခင်ပွန်းနဲ့ ပြောဆိုကြတာ။ သူ့စိတ်ကြိုက်က ဘယ်လိုနာမည်မျိုး ။ အဲဒီ ထဲကနေ သားသမီးရွေးချယ်ကြတာ။ ဘယ်နာမည်ဆိုတာကအစ

ဒိုင်ယာရီထဲမှာ ရေးပါ။

ဗိုက်ထဲမှာ ကန်ကျောက်နေတတ်တဲ့အကြောင်း

သူကလေးအထဲမှာ ငြိမ်ငြိမ်နေလေ၊ တွေ့ချင်စိတ်ပြင်းထန်လေလေပါပဲ။

သားဦးကိုယ်ဝန် ဆိုရင်တော့ ခံစားချက်တွေက အသစ်ဖြစ်မယ်။ အပြင်မှာ
ကလေးအကြီးတွေ ရှိနေရင်တော့ ကလေးအကြီးတွေနဲ့ မျှဝေခံစားရင်း
သူတို့လေးတွေလည်း မျှဝေတတ်ရအောင် သွန်သင်မှုတွေ အကြောင်း
ထည့်ရေးရလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ မိခင်လောင်းဘဝ

ကလေးလေးက ဘယ်သူနဲ့တူမလဲ။ သူနဲ့တူရင် ဘယ်လို၊ ကိုယ်နဲ့တူရင်
ဘယ်လိုဆိုတာ မျိုးလေးတွေ ကလေးလေးကို မမွေးမီ မိမိနှင့် မိမိခင်ပွန်းသည်၏
ဘဝ၊ ကလေးအကြီးများနှင့် ဖြတ် သန်းခဲ့ရသောဘဝ စတဲ့ အကြောင်းလေးများကို
ရေးမှတ်ရမယ်။

ကိုယ်အမြဲတမ်းဂရုစိုက်ပြီး မလွတ်တမ်းစောင့်ကြည့်လေ့ရှိတဲ့ TV
အစီအစဉ်တွေကိုလည်း ရေးမှတ်ထားနိုင်တယ်။ ကြိုက်တဲ့သီချင်းတွေ ၊ ဖတ်ဖြစ်တဲ့
စာအုပ်တွေ၊ ကိုယ်တက်ခဲ့တဲ့ သင်တန်း တွေအကြောင်း ရေးမှတ်ပါ။

ဒီအချိန်ဟာ ကလေးယူဖို့ သို့မဟုတ် ကလေးထပ်ယူဖို့ အသင့်လျော်ဆုံး
အချိန်ပဲဆိုတဲ့ မှတ်ချက်လည်း ထည့်ရေးပါ။

အဲဒီ မှတ်တမ်းကို သိထားရမယ်။ ကလေးကြီးလာ၊

အရွယ်ရောက်လာတော့ ဖတ်ကြည့်စေ ရင် ကြီးစွာသော နှစ်ခြိုက်မှုဖြစ်စေတဲ့အပြင်
သူ့ကိုယ်သူ မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားစိတ်ပါ ပေါ်ပေါက်မှာ သေချာပါတယ်။

နာမည်လေးရွေးရအောင်

အခုတလော ကိုယ့်ရင်သွေးက ယောက်ျားလေးလား ၊

မိန်းကလေးလားဆိုတာ ကြုံသိနှင့်တဲ့ ကာလဆိုတော့ နာမည်လေးပေးဖို့ စဉ်းစားစိတ်ကူးမိကြတယ်။

နေ့သင့်နံသင့် စဉ်းစားကြတာများတယ်။။ အချို့ကလည်း နေ့သင့်နံသင့်မဟုတ်တဲ့နည်းနဲ့ စဉ်းစားတယ်။

ဥပမာ မင်းသိင်္ခီဆိုရင် တနင်္ဂနွေသားဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အညွန့်ဖြစ်တဲ့ တနင်္လာကို အဆုံး မှာထားပြီး တနင်္လာက စလို့ လာ - ဂါ - ဟူး - ကြာ (၄)ခုမြောက် ကြာသပတေး (မင်းနဲ့) (၅)ခု မြောက် သောကြာ (သ)မှသည် မင်းသိင်္ခီဖြစ်လာတယ်။ တချို့ နေ့နံနဲ့စတယ်။ အင်္ဂါသမီးဆို စ၊ ဆ၊ ဇ၊ ဈ၊ ည တချို့က နေ့နံနဲ့မယူဘဲ အဓိပ္ပာယ်နဲ့ယူတယ်။ ဥပမာ - သတ္တိရှိစေချင်လို့ သတ္တိ၊ လှစေ ပစေချင်လို့ ပပဝင်း အဲဒီလိုမျိုးပေါ့။

အကြံလေးပြုချင်တာက ဘယ်နည်းပဲသုံးသုံး အဖေနာမည်လေးတော့ နောက်မှာ ထားစေ ချင်တယ်။ ဦးခင်မောင်ရဲ့ သားဖြစ်လို့ သတ္တိမောင်၊ သို့မဟုတ် သတ္တိခင်မောင်၊ သမီးဖြစ်လို့ ပပဝင်းမောင်၊ ပပခင်မောင် အဲဒါမျိုးလေး ဖြစ်စေချင်ပါတယ်။

တချို့က အမေနာမည်ပါ ထည့်ချင်ကြတယ်။ အမေနာမည်က ယုယုလှိုင်ဆိုပါစို့။ အဲဒါဆိုရင် အမေနာမည်ကို ရှေ့ဆုံးမှာ ထားစေချင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အဖေနာမည်ရဲ့ ရှေ့မှာ ထားလည်းရပါတယ်။ ဥပမာ - ပပလှိုင်မောင်၊ ပပယုမောင် တစ်မျိုးမျိုးပေါ့။ လှိုင်ပပမောင်လည်းဖြစ် တယ်။ ယုပပမောင်လည်းဖြစ်တယ်။

စိတ်ကူးမိတာလေးတွေ ပြောပြတာပါ။ ဒီမှာက ပေးထားသမျှ နာမည်တွေ given name ပဲ ဖြစ်နေတယ်။ ဥပမာ - ညီအစ်မတွေပေါ့။ နီနီနန္ဒယ်၊

ကြည်ကြည်စုသွယ်၊ ရီရီယုနွယ်ဆိုရင် နာမည် (၄)လုံးစလုံး given name ချည်း ဖြစ်နေတယ်။ First name, Middle name , Last name လို့ ခွဲ ကြတယ်။ နိုင်ငံတကာမှာပါ။ ပေးထားတဲ့ စိတ်ကူးအရဆိုရင် Last Name မှာ အဖေနာမည်ဝင်သွား ပြီး ရှေ့နာမည်ကို First name မှာဖြစ်ဖြစ် First နဲ့ Middle name မှာဖြစ်ဖြစ် ထည့်လိုက်ရမယ်။

ဒါမှမဟုတ်ရင် ကိုယ့်ရှိသမျှနာမည်အားလုံး given name မှာပဲ ဖြည့်လိုက်ရလိမ့်မယ်။ လေ ယာဉ်ပေါ်မှာ White card ဖြည့်တာမျိုး။ အင်တာနက်ပေါ်မှာ ပုံစံတစ်ခုခုဖြည့်တာမျိုးမှာ “ကြောင် “ မသွားအောင်ပါ။ လဲသဇင်ဆိုရင် အဲဒီ နိုင်ငံတကာ ပုံစံတွေမှာဖြည့်တိုင်း given name မှာပဲ ဖြည့် လိုက်ရတယ်။ နော်ကဆုံးအလုံးတစ်လုံးပါပြီး အဖေနာမည်လည်းဖြစ်ရင်တော့ ဖြည့်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဥပမာ - လဲသဇင်ရဲ့ အဖေနာမည်ပါ ထည့်မှည့်ခဲ့လို့ လဲသဇင်ကျော်ဆိုပါစို့။ ဒါဆိုရင် Last name မှာ “ကျော်”ဖြည့်နိုင်ပါတယ်။

ဥပမာ - သမီးလေးကို လပြည့်နေ့မှာမွေးလို့ “လပြည့်”လို့ နာမည်ပေးပါရော။ အဲဒါ given name ပဲ။ သူ့အဖေနာမည်ကို နောက်ကထည့်လိုက်။ လပြည့်ဇော်ဆိုပါစို့ ဖြစ်သွားမယ်။ ဒီတော့ အမည်ကလည်း ကိုးလလွယ် ဆယ်လမွေးခဲ့ရလို့ ကိုယ့်နာမည်ပါချင်ရော၊ ဒီတော့ ရှေ့က ထည့်ရင် ရပါတယ်။ မွန်းလပြည့်ဇော်ဖြစ်သွားမယ်။ အမေက မွန်းမွန်း အဖေက ကိုဇော်ဆိုပါစို့။

တကယ်တော့လည်း ကိုယ့်သားသမီးကို နာမည်ပေးတာ ကိုယ်ပိုင်ခွင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ် ကြိုက်သလိုပေးနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် လိုက်ဖက်မှု ရှိရပါလိမ့်မယ်။ သမီးမိန်းကလေးကိုပေးရင် မိန်း ကလေးနဲ့ လိုက်တဲ့နာမည်ဖြစ်ရမယ်။ သားယောက်ျားလေးကို ပေးရင် ယောက်ျားလေးနဲ့လိုက်တဲ့ နာမည်ဖြစ်ရမယ်။

နောက်ပြီး အရွယ်သုံးပါးစလုံးမှာ ဆီလျော်တဲ့ နာမည်ဖြစ်ရမယ်။ ငယ်တုန်းမှာသာ လိုက်ဖက် တဲ့ ၊ အလွန်လှပတဲ့ နာမည်မျိုး မဖြစ်ရဘူး။

သူတို့လေးတွေ အသက်ကြီးသွားရင်လည်း တင့်တယ် တဲ့တယ်တဲ့ နာမည်ဖြစ်ရမယ်။

အရေးကြီးတာက လူခေါ်တဲ့နာမည်ဖြစ်ရမယ်။ နာမည်ဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်ပေမယ့် သူများ က ခေါ်ဖို့ဖြစ်တယ်။ ခေါ်ရတဲ့သူအတွက် လွယ်ကူရမယ်။ ကိုယ့်သားသမီးကို အချစ်လွန်ပြီး တင်စား လွန်းအားကြီးလို့ သည်းသည်းလှုပ်ခေါ်ရခက်တဲ့ နာမည်ဖြစ်နေရင် အလွယ်ခေါ်ကြတဲ့ နာမည် အတိုကောက်ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

နာမည်များမှတစ်ဆင့် အသက်အရွယ်ကို ခန့်မှန်းနိုင်တာ နာမည်ပေးပုံက ခေတ်အလိုက် ပြောင်းလဲလာလို့ပါပဲ။ ဥပမာ ဒေါ်ပုတို့ ဒေါ်တုတ်တို့ဆိုရင် အသက် ၈၀ ပဲ ။ ခင်စန်းဝင်တို့ ခင်မောင် ကြီးတို့ဆိုရင် အသက် ၅၀၊ ၆၀ လောက်ပဲ။ အသက် ၈၀ ဒေါ်တုတ်ကွယ်လွန်ပြီးလို့ သူ့ရဲ့မြေး တီ ကျွတ်တွေ မွေးဖွားလာရင် အိမ်မှူးရွှေစင်တို့၊ သက်စိုးပိုင်၊ ခက်မာတို့၊ ဖြူသင်းလဲ့၊ သန္တာကျော်တို့ ဖြစ်ကုန်ရော၊ အဲဒါမျိုးမှာ ဖြူသင်းဖြစ်မလာ။ လဲ့သန္တာကျော်ဖြစ်သွားမလား။ ဒါမှမဟုတ် အိမ်မှာ ခေါ်တဲ့နာမည် ပုတု လို့ပဲခေါ်ကြတော့မလား။ စဉ်းစားမိစေချင်တာပါ။ နောက်ပြီး ကိုယ်ပေးလိုက် တဲ့နာမည်က ပြောင်းပြန်လုပ်လိုက်ရင် နောက်ဆရာ ၊ ပြောင်စရာ အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်သွားတာမျိုး မဖြစ် ရပါဘူး။

မေမေမေတ္တာချစ်တေး

မိခင်ဖြစ်သူနဲ့ သားသမီးဖြစ်သူကြားမှာရှိတဲ့ နှောင်ကြိုးဟာ ဘာနဲ့မှနှိုင်းလို့ မရပါဘူး။ ရင်သွေးငယ်တိုင်းဟာ မိခင်ကို သိပ်တွယ်တာပါတယ်။ နို့ချိုတိုက်ကျွေးတာ။ ချော့သိပ်တာ၊ စကား ပြောတာကစလို့ သူတို့လေးတွေရင်ထဲမှာ စွဲထင်နေတယ်။

မိခင်ရဲ့ ဆဋ္ဌမအာရုံ

သားသမီးနဲ့ပတ်သက်လာရင် မိခင်တွေဟာ အရိပ်အကဲကို သိလွန်းတယ်။ ဘာလုပ်လာ တယ်။ ဘာဖြစ်လာတယ်ဆိုတာကို ပြောပြမှမဟုတ်ဘဲ သိနေတတ်တယ်။ ဒါမျှမက စိတ်ခံစားမှုအရ Emotionally နှင့်ခန္ဓာကိုယ်အရ Physically ရင်သွေးတို့ရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို သိသိနေတတ်တယ်။ ဒါဟာ Sacrifices ခေါ် စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံနေရတာ တွေနဲ့ ဆက်စပ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်လွယ်ရ တယ်။ အသက်နဲ့ရင်း မွေးရတယ် စသည့် စွန့်လွှတ်ရတာ တွေ အများကြီးပါ။

အခမဲ့ဖြစ်ကြရခြင်း

မိခင်တစ်ယောက်ဟာ ရင်သွေးတစ်ယောက်ကို စွန့်ပစ်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ငွေကြေးကြောင့် ၊ လူမှုရေးကြောင့် မိသားစုပြဿနာကြောင့် စသည့်ဤကိစ္စမျိုးရှိလာကြရင် ရင် သွေးလေးတို့မှာ ခံစားချက်တွေ တစ်သိကြီးလိုအပ်နေကြတယ်။ နွေးထွေးမှု လိုအပ်မယ်၊ ပျိုးထောင်ပေးမှုလိုမယ်။ အဲဒီ လို ကလေးမျိုးတွေဟာသူတို့နဲ့ တထွေးတနွေးနေရင် သိပ်နှစ်သက် တယ်။ နီးကပ် နွေးထွေးမှုသူတို့လေးတွေမှာ မရှိဘူး။ သူတို့လေးတွေကို အကာအကွယ်ပေးဖို့၊ မွေးမြူဖို့ သူတို့မှာ လိုအပ်တယ်။ မိခင်နဲ့နေရင် ရင်သွေးတိုင်း မွေးရာပါ အခွင့်အရေးအနေနဲ့ ရနိုင် သော်လည်း မိခင်မရှိတဲ့ ကလေးတွေမှာတော့ စိတ်ကူးကြည့်ရုံပဲ ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

အမေကို စိတ်ကူးကြည့်ခြင်း

သူတို့လေးတွေဟာ “အပစ်ပယ်ခံတွေ”လို့ သူတို့ကိုယ်သူတို့စဉ်းစားတယ်။ ငါတို့အမေက ငါ့ကို ပစ်ခဲ့တယ်။ သူများတွေရဲ့ အမေကတော့ သူများတွေကို ပစ်မသွားဘူး။ ဒါသူတို့စိတ်ကူးလေ့ ရှိတာပါ။

မိဘများကွာရှင်းလို့ဖြစ်စေ၊ အခြားအကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ သူတို့လေးတွေမှာ သူတို့ကိုယ် သူတို့ အပြစ်တစ်ခုလို ခံစားကြရတယ်။

(ဖေဖေမေမေနဲ့ အတူနေတုန်းက ဖေဖေနဲ့ မေမေ အမြဲရန်ဖြစ်နေတာပဲ။

ပိုက်ဆံမရှိလို့တဲ့။ ငါ့ကျောင်းစရိတ်ကြောင့်တဲ့။ ငါ့ကြောင့်ပေါ့နော်) အဲဒီ
လိုကလေးမျိုးက သူတို့အချင်းချင်း ပြောနေ တဲ့စကားသံပါ။ မွေးစကတည်းက
စွန့်ပစ်ခံရရင်တော့ သူတို့လေးတွေဟာ အမေဆိုတာကို စိတ်ကူး နဲ့
ပုံဖော်နေတတ်ကြတယ်။ အချို့ အဲဒီ လို ကလေးမျိုးတွေ ကြီးပြင်းလာရင် မေမေက
ကျွန်တော့်ကို ကျွန်မကို ပစ်ချင်လို့ ပစ်သွားတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ဆိုတတ်ကြတယ်။

မေမေ့အတွက် အမှတ်တရများ

အမေမဲ့ မိန်းကလေးတစ်ဦးရှိခဲ့ဖူးတယ်။ သူဟာ သူ့အမေက သူ့ကို ၆
လတစ်ကြိမ်၊ ၁ နှစ် တစ်ကြိမ် လာတွေ့တယ်။

အိုက်စကရင်မ်ဝယ်ကျွေးတယ်။ ကစားစရာ ဝယ်ပေးတယ်။
အကျ..လှလှလေးဝယ်ပေး တယ်။ ကစားကွင်းခေါ်သွားတယ်လို့
ပြောနေတတ်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် သူကလေးရဲ့အမေက ဘယ်တုန်းကမှ
သူကလေးကို လာမတွေ့ခဲ့ပါဘူး။

ခုအဲဒီ မိန်းကလေး အရွယ်ရောက်ပြီး အိမ်ထောင်ရက်သားကျလို့
သားသမီးများပင် ရနေပါပြီ။ သားသမီးဆိုတာ အစားအစာကျွေးရုံ၊
ပညာသင်ပေးရုံနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။ သူတို့ကိုပေးဖို့ မေတ္တာ၊ နွေးထွေးမှု၊
ထိန်းကျောင်းမှုတွေ ရှိသေးတယ်။ အမေ့ကိုတွေ့ခဲ့၊ သိခဲ့တယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ ပုံ
ဖော်ခဲ့ပေမယ့် အမေ့ကို ဘယ်လိုမှန်းတောင်မှ မသိပါဘူး။ မမြင်ဖူးပါဘူးလို့
ပြောလာပါတယ်။

အခြား အမေမဲ့ကလေးတစ်ဦးကတော့ အမေ့ကိုပြန်တွေ့ရရင် တန်ခိုးနဲ့
စိတ်တုံးဖြစ်အောင် လုပ်ပစ်ပြီး၊ ဆွဲကြိုးလုပ်ပြီး ဆွဲထားလိုက်မယ်လို့ ဆိုတယ်။

အမေ့တာဝန်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေရဲ့ မျက်နှာတွေဟာ ဝင်းပနေတတ်တယ်။

မျက်လုံးတွေ လက်နေ တတ်တယ်။ အမေဖြစ်ဖူးမှ မိန်းမဘဝပြည့်စုံတယ်လို့ ဆိုတဲ့သူတွေရှိပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆိုတာက ၉ လ ကြာရင် မွေးထုတ်ပစ်လိုက်ရတာ ပဲ။

မွေးထွက်လာတာချည်းပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အမေတစ်ယောက်ရဲ့တာဝန်ဆိုတာ အဆုံးမရှိပါဘူး။

တစ်ကျော့နှစ်ကျော့တေးကိုသီပါဆို

အဲဒီ ဇာတ်ကားကို ကြည့်ဖူးကြမှာပါ။ ခုထိလည်း နှစ်စဉ် ရုပ်သံက လာနေဆဲပါ။

အချစ်ငတ်သူတွေ တစ်ပုံတစ်ပင် တွေ့ရပါမည်။ ချစ်တတ်သူအဆွေ ...

ဂုဏ်အင်္ဂဟာ ဒါပဲ အသည်းတွေခွဲဝေပေးနိုင်ရပါမည်)ဇာတ်ဝင် သီချင်းပါ စာသားတစ်ပိုဒ်ပါ။ အမေမဲ့ သူလေးတွေကို တွေ့ရရင် ပေးနိုင်သလောက် မေတ္တာခွဲဝေပေးလိုက်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အလှအပနှင့်ကျန်းမာရေး

ကိုယ်ဝန်ကြီးနဲ့ပါဆို လှစရာမလိုဟု မစဉ်းစားစေချင်ပါ။ မိမိသည်

မကြာမီ မိခင်ဖြစ်တော့ မည်။ မိမိ၏ ခင်ပွန်းလည်း ဖခင်ဖြစ်လာလိမ့်မည်။

သို့ဖြစ်ပါသဖြင့် မိမိ၏ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ အလွန်ပင် အဓိကကျလှရာ သာမန်ထက်ပို၍ လှဖို့ပဖို့၊ ကျန်းမာဖို့လိုအပ်ပါသည်။ မကျန်းမာရင် မည်သို့လှနိုင်ပါမည်နည်း။

မိခင်ကောင်းဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် ကလေးကိုချည်း၊ ဂရုစိုက်နေလို့မရပါ။

မိမိကိုယ်မိမိလည်း ဂရုစိုက်ရမည်။ သားကို သခင် ဘုရားဟူသော စကားကိုချည်းပဲ တစ်သဝေမတိမ်း မလိုက်နာပါနှင့်။ မိမိ၏ ကျန်းမာရေးက ပို၍ အရေးကြီးပါသည်။

“အမေကြီး”လို့ ခေါ်ခေါ်လာတိုင်း သူတို့ ဝေယျာဝစ္စ တွေနှင့်ချည်း

အချိန်မကုန်ပါစေနှင့်။

“မိခင်ဘဝ”ဆိုတာ မိမိအတွက် စွန့်လွှတ်ပြီး

အိမ်ထောင်တစ်ခုလုံးအတွက်သာ မြှုပ်နှံထား သင့်သောဘဝကို
ဆိုလိုသည်မဟုတ်ပါ။ ကြံ့ခိုင်မှုရှိဖို့ အလိုအပ်ဆုံးမှာ မိမိဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်
ဆောင်ဘဝနှင့် မိခင်အသစ်စက်စက် ကာလတွေမှာ စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံမှုတွေကို
မလိုအပ်ဘဲလုပ် လျှင် နောင်တစ်ချိန်မှာ “စိတ်ခါးသီးမှု”ခံစားရတတ်သည်။

မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို မိမိဂရုစိုက်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်တယ်ဆိုရင်ပဲ၊ မွေးဖွားပြီးတယ်ဆိုရင်ပဲ မိမိ၏
အခန်းကဏ္ဍသည် ကြီးကျယ် လာပါပြီ။

အရေးကြီးတာ အိပ်ရေးပမ့်ပဲ ။ အိပ်ရေးပမ့်သာ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အတွက် စိတ်ရော ကိုယ်ပါ နားနေမှုရပါမည်။ အိပ်ရေးပမ့်သာ
ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အတွက် စိတ်ရောကိုယ်ပါ နားနေမှု ရပါမည်။
ဤတွင်မွေးဖွားပြီးချိန်မှာလည်း ဆက်လက် အိပ်ရေးပျက်ဖို့ အားထုတ်ထားရပါမည်။

ရေသောက်ဖို့က တစ်နေ့ကို ၈ ဖန်ခွက်မျှ သောက်သင့်သည်။

အမျှင်များသောအစားအစာ တို့သည် အူမကြီး၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာကို
အားပေးသည်။ ဗီတာမင် C.E နှင့် ဇင့်ဓာတ်၊ ဆီလီကာဓာတ်တို့က
အသားအရေကျန်းမာမှုကို အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။ ရေချိုးစဉ် မိမိ ကိုယ်မိမိ
နှိပ်နယ်ခြင်းပြုလျှင် ခန္ဓာကိုယ်၏ သွေးသား သွေးလာများ ကောင်းမွန်သည်။
ထို့နောက် တစ်ကိုယ်လုံးကို သံလွင်ဆီ သို့မဟုတ် ဘော်ဒီလိုင်းရှင်းတစ်မျိုးမျိုးကို
လိမ်းသင့်သည်။ မိမိ၏ အသားအရေသည် အာဟာရပြည့်ဝပြီး စိုပြည်မှုရှိမှ
ကိုယ့်ဝမ်းတွင်းရှိ သန္ဓေသားမှာလည်း စိုပြည်ပြီး ကျန်းမာမှု ရရှိပါလိမ့်မည်။
မွေးဖွားပြီးရင်လည်း ဤအတိုင်းပဲ ဆက်လုပ်နေရပါမည်။ သို့မှသာ
စိုပြည်တင့်တယ်သော နို့တိုက်မိခင်ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဘဝမှာရော ၊ မွေးဖွားပြီးကာလမှာပါ Spa သို့သွား၍
ရေနွေးစိမ်ခြင်း၊ အသာအယာ နှိပ်နယ်ခံယူခြင်းများ ပြုပါလျှင်
ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးမုခရရှိရုံမျှမက စိတ်လန်းဆန်းမှုက
လက်တလောအကျိုးဖြစ်စေသည်။

အစာတွေသိပ်မစားနဲ့

ကိုယ်ဝန်ရှိနေလို့ ၊ နို့တိုက်နေလို့ နှစ်ဆစားရမည်ဟူသော
ယုံတမ်းစကားရှိရာ နှစ်ယောက် စာအတိအကျတော့ မည်သည့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊
မည်သည့်သားသည်အမေမှ စားနိုင်လိမ့်မည်မ ဟုတ်ပေ။ စားသင့်သော
အာဟာရဓာတ်တွေကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရရှိရန်နှင့် Supplement ခေါ်ထပ်မံ
ဖြည့်စွက်ရန် လိုသော ဖြည့်စွက်ဆေးဝါး ဖြည့်စွက်စာတို့ လုံလောက်စွာ
ရရန်လိုပါသည်။

မှန်ကြည့်မိတိုင်း ကိုယ့်ဗိုက်ကလေးကိုယ်ကြည့်ပြီး
ကျေနပ်တတ်ကြသည်။ ကိုယ့်အသား အရေနှင့်ကိုယ် စိုပြည်တင့်တယ်မှုကိုလည်း
သေသေချာချာကြည့်ဖို့ လိုပါသည်။ ပိန်ကျသွားသ လား ၊ ဝဖောင်းလာပြီး
ဖောများဖောနေပြီလား.... ဤတွင် အရေးကြီးသည်က Regular AN Care ခေါ်
မှန်မှန် ကိုယ်ဝန်အပ်နှံဖို့ ဖြစ်သည်။

အသင့်အတင့် စားသောက်မှု မှန်မှန်ပြုသင့်သည်။ အချို့တွေကို
လျှော့စားပါ။ ကယ်လိုရီ အစာတွေကို ဆင်ခြင်စားသောက်ရမည်။ ရုတ်တရက်
အများကြီးလျှော့ချလိုက်ပါက ပြန်လည်ဖြည့် စွက်စားသောက်ရမည်။
နို့တိုက်မိခင်ဖြစ်ပါက နေ့စဉ် ကယ်လိုရီ ၁၈၀၀ မှ ၂၀၀၀ လိုအပ်သဖြင့်
အစားအစာကို အလွန်အမင်း လျှော့စားရန်မသင့်လျော်ပါ။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု

လမ်းလျှောက်ခြင်းကား အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှ လမ်းလျှောက် ကြသော်လည်း မွေးဖွားပြီးရင်
မလျှောက်ဖြစ်ကြရာ ဤအချက်ကိုလည်း တွက်ဆသင့်သည်။

သူငယ်ချင်းတွေကိုလည်း မေ့မပစ်နဲ့

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလကတည်းကပင် အများအားဖြင့် လောကကြီးနှင့်
ဆက်ဆံရေး ကျဲကုန်တတ်သည်။ ဖုန်းလေးနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်သူငယ်ချင်း ၊
ကိုယ့်မိတ်ဆွေ၊ ကိုယ့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနှင့် စကားပြောဆိုပါ။
ကိုယ်ဝန်ရှိသည်နှင့် ကိုယ့်ဗိုက်ရယ်၊ ကိုယ့်ခင်ပွန်းရယ်၊ ကိုယ်ရယ်၊ ကိုယ်အိုဂျီရယ် ..
ဤမျှလောက်ပဲ ကျင်လည်နေရတာ မျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။

မွေးဖွားပြီးရင်လည်း ဆက်ဆံရေးတွေ ဝေးမသွားသင့်ပါ။
မိခင်ချည်းသာနေရာယူသော မိဘ နှင့် ကြီးပြင်းရသော ကလေးသည်
မိဘနှစ်ဦးစလုံးမျှဝေ တာဝန်ယူသော မိဘနှင့် ကြီးပြင်းရသော ကလေးထက်ပို၍
စိတ်လုံခြုံမှု မရတတ်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဘဝမှာတော့ ကိုယ့်ကို ဝိုင်းဦးစားပေးကြပြီး
မွေးဖွားလည်းပြီးရော ကလေး ဆီ အာရုံစိုက်ကြတာမျိုးလည်း မဖြစ်သင့်ပါ။
ထို့ထက်ပို၍ မဖြစ်သင့်သည်မှာ မိမိကိုယ်တိုင်ကပါ မိမိ ထက် မိမိရင်သွေးကိုချည်း
ဂရုစိုက်ပုံမျိုးမပြုလုပ်မိဖို့ဖြစ်သည်။

အချိန်တွေ့ခိုးလို့ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေကြစို့

ကျွန်မတို့ ဌာနေမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များဟာ သားဖွားခွင့် ခံစားကြရပါတယ်။ မမွေးမီ တစ်လခွဲ၊ မွေးပြီးတစ်လခွဲ စုစုပေါင်း သုံးလ မီးဖွားခွင့် ခံစားကြရပါတယ်။ တွက်နည်းကတော့ ကမ္ဘာ့ သိနည်းပါပဲ။ နောက်ဆုံးရာသီရဲ့ ပထမရက် L.M.P (First day of Last Menstrual Period) မှ သည် ၉ လနှင့် ၇ ရက်ထည့်ပေါင်းရင် ခန့်မှန်းမွေးရက် Expected Date of Delivery E.D.D ရပါ တယ်။ ဆိုလိုချင်တာက ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ်ဝန်စရိုက်ကတည်းက ခွင့်မရကြ တာပဲ။ ကိုယ်ဝန်တစ်ဖက်နဲ့ အလုပ်လုပ်နေကြရတဲ့ ဝန်ထမ်းကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမတို့ အချိန်ကို ဘယ်လိုခိုးပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင် နေရမယ်ဆိုတာပါပဲ။

၁။ ရသမျှ၊ မျက်စိတစ်မှိတ်အချိန်လေးမှာ အသာလေး အာရုံယူပြီး ထွက်သက်၊ ဝင် သက်မှတ်လိုက်ပါ။ Mini Meditation လို့ခေါ်ပါတယ်။ စက္ကန့် ၃၀ ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စက္ကန့် ၂၀ ပဲဖြစ်ဖြစ် ရသမျှ ခဏလေးကို ကိုယ့်အတွက် အသုံးပြုလိုက်ရင် စိတ်ဖိစီးမှုတွေ လျော့ကျသွားပါလိမ့်မယ်။

၂။ မေတ္တာစိတ်နဲ့ ယှဉ်တွေးပါ။

မေတ္တာပွားကြတယ်ဆိုတာ လူပြောအများဆုံး စကားလုံးပါ။ ဒါပေမယ့် တကယ် ကျင့်သုံးကြရဲ့လား။ မေတ္တာသုတ် ဖတ်ကြသရွေ့သာ တကယ်မေတ္တာထားရင် လောကကြီးဟာ ဒီလိုတောင် ဖြစ်မနေဘူး။ တခြားအချိန်တွေမှာ ကြိုက်သလို မစ္ဆရီ ယစိတ်ပွားချင်ပွား၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာတော့ မေတ္တာစိတ် မွေးရလိမ့်မယ်။

လိုင်းကားပေါ်မှာ ကိုယ်က မတ်တပ်ရပ်ရပြီး

တခြားယောက်ျားကြီးတွေထိုင်နေတာ တွေ့လို့ နေရာမဖယ်ပေးရကောင်းလားလို့ စဉ်းစားရင် အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်မယ်။ ဒီတော့ ဪထိုင်ကြပါစေလေ။ ကိုယ်ရယ်၊ ကိုယ့်ကလေးရယ် ကုသိုလ်ရတာ ပေါ့လို့ တွေးယူလိုက်။

၃။ ပြဿနာတွေကိုရှင်း။

မွေးဖွားဖို့က တစ်ဖက်၊ စုဆောင်းရတာ က တစ်ဖက်၊ မွေးချိန်ဖွားချိန် အဖော် အလှော်စီစဉ်ရတာ က တစ်ဖက်။ ဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးခွန်းသုံးခုမေးရလိမ့် မယ်။ အလုပ်တွေ ပိုပြီး ပြီးစီးရအောင် ဘာလုပ်မလဲ။ ဒီအပတ်ထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ဘယ်လိုဂရုစိုက်နေမလဲနဲ့ ပိုပြီး ပျော်ရွှင်စိတ်ဖြစ်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ ဒါတွေကို ချက်ချင်းဖြေဖို့ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီ မေးခွန်းတွေ စိတ်ထဲမှာ ရှိနေရင် အဖြေ တွေလည်း တွေ့လာလိမ့်မယ်။

၄။ ရတဲ့အချိန်ကို ရသလိုအသုံးပြုပါ ။

ကားစောင့်ရင်းဖုန်းဆက်စရာရှိတာ ဆက်ခြင်း၊ အိုဂျီနဲ့ပြဖို့စောင့်ရင်းဆိုရင်တော့ ဘုရားစာရွတ်နေတာကောင်းလိမ့်မယ်။ တချို့အဓိပတိကားစီးရင်းသွားကြားထိုးသ တဲ့။

၅။ အကြောဆန့်လှုပ်ရှားမှုကိုလည်း ရတဲ့အချိန်မှာလုပ်ရမယ်။

ပခုံးနှစ်ဖက်ကို နားရွက်ဆီထိ ဆွဲတင်ထားပြီး ၅ စက္ကန့်ထားပြီး ပြန်ချလိုက် ခြေတစ် ဖက်တည်းပေါ်ရပ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းက ခြေတစ်ဖက်ကို မလိုက်၊ မတဲ့အခါ နည်း နည်းပဲ မသိမသာနှစ်လက်မ၊ သုံးလက်မလောက် စက္ကန့်အနည်းငယ် ကြာကြာနေ၊ ပြီးရင် တစ်ဖက်ပြောင်းလုပ်။ အချိန်ခိုးလုပ်ရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေဖြစ်တယ်။

၆။ အထက်ဖော်ပြပါ ၅ မျိုးစလုံး မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုရင် အလုပ်တွေများလွန်းလို့ ယားလို့ တောင်မကုတ်နိုင်ဘူး။ ဗိုက်ကတစ်ဖက် အလုပ်ကတစ်ဖက် ဘာမှအပိုအချိန်မရဘူး လို့ ဆိုကြတဲ့

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မမတွေရှိတယ်။ သဘောက အဲဒါလေးတွေကို အလုပ်လို့ မသတ်မှတ်တာက စတာပဲ။ လုပ်သင့်တာလေးကို လုပ်နိုင်စွမ်းရှိပေမယ့် မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်စွန့်လွှတ်ခြင်းဟာ ဆုံးရှုံးမှုလို့ခေါ်တယ်။ ကြားအချိန်၊ စောင့်ဆိုင်းချိန်ဟာ ဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းလည်းဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်ယောက်မြန်မြန်ယူဖို့

ကလေးယူဖို့ပြောတာပါ။ သားသမီးတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ကြားမှာ အသက် ၃ နှစ် ကွာသင့်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ အမြင်က ကလေးရဲ့ အသက် ၂ နှစ် ၂ နှစ်ခွဲလောက်မှာ နောက်ကိုယ် ဝန်စဉ်းစားသင့်ပါပြီ။ ထို့ပြင် စာဖတ်သူသည် ယခု သီတင်းကျွတ်မှာ အိမ်ထောင်ပြုမည့်သူဖြစ်နေ ရင် အသက်ကလေးရနေရင် ကလေးယူဖို့ အချိန်မဆွဲသင့်ပါဘူး။ ဒီတော့ မြန်မြန်ကိုယ်ဝန်လွယ်နိုင် အောင် နည်းလမ်းလေး ၇ သွယ် အကျဉ်းချုပ် တင်ပြလိုက်ရပါတယ်။

၁။ ဗီတာမင်များ သောက်သုံးရမယ်။ ဖောလစ်အက်ဆစ်ပါဝင်ရမယ်။ ဒီတော့ ဗီတာမင် နဲ့ ဖောလစ်အက်ဆစ်ကြွယ်ဝတဲ့ ဖြည့်စွက်စာများလည်း အကျုံးဝင်ပါတယ်။

၂။ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်သိရမယ်။ မိန်းမတိုင်းမှာ သိခြင်းတရား ၂ မျိုးရှိတယ်။ ကိုယ့် ရင်သားအကြောင်း ကိုယ်သိရမယ်။ ရင်သားအလုံးအကျိတ်အတွက် ဖြစ်တယ်။ နောက်သိခြင်းက ကိုယ့်ရာသီစက်ဝိုင်းကိုသိရမယ်။ အထူးသဖြင့် သားဥကြွေရက် (Ovulation Period)အကြောင်း ဗဟုသုတရှိရမယ်။ ဆင်းတတ်တဲ့ အဖြူတွေကျ ရင် ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း မအီမသာဖြစ်ရင် ဒါကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်တဲ့ရက်ပဲ။ ရာသီစက် ဝိုင်းကို မှတ်ရင် ပထမရက်သည် Day One ဖြစ်တယ်။ ပြီးတဲ့ ရက်မဟုတ်ဘူးနော်။ Day Nine

ခေါ် ၉ ရက် မြောက်ကစလို့ သတိရှိရမယ်။ ဒါကလည်း ပုံသေမဆိုနိုင် ပြန်ပါ။
အပြောင်းအလဲတွေရှိတတ်တယ်။ အဲဒီ မှာ တစ်ခုပြောချင်တာ မိန်းမအများ
အပြားဟာ သူတို့ရဲ့ “တားဆေး”သုံးနေတတ်ကြတာပဲ။ ဘဝဆိုတာ အပျိုဖြစ်သည် မှ
သွေးဆုံးချိန်ကို ဆိုတာပါ။ အဲဒါမျိုးတွေက ရာသီစက်ဝိုင်းကို ကမောက်ကမဖြစ်
စေတယ်။ သန္ဓေတားနည်းအသွယ်သွယ်တွေ သုံးစွဲခဲ့ခြင်းက “ကစားပွဲ”မှာ ထင်
ယောင်ထင်မှားတွေ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ “ကစားပွဲ”လို့သုံးတာ ခေတ်စားနေလို့
သုံးလိုက်ရတာ ပါ။ ဒီတော့ သင်သည် ယခုပင် သန္ဓေတားနည်းများကို ရပ်လိုက်ပါ
က ယခုချက်ချင်းပဲ ကိုယ်ဝန်အတွက် စတင်ကြိုးပမ်းနိုင်ပါပြီ။ ကဲ “ကစားပွဲ”စပြီ။

၃။ အလွန်အကျွံမကစားနဲ့။ ယုန်ကလေးတွေလို ကစားလိုချင်တိုင်း
အကြိမ်ကြိမ်ကစား နေရင်လည်း ကလေးမရတတ်ဘူးနော်။ အကြိမ်များရင်
ဖိုသုတ်ရည်ကျသွားပြီး သုတ်ပိုးနည်းသွားတတ်တယ်။ သားဥကြွေရက်အတွင်း
တစ်ရက်ခြားတစ်ကြိမ်သာ ကစားပါ။ သားဥက ၄ ရက်စောင့်တယ်။ သုတ်ပိုးက ၇၂
နာရီဆိုတော့ ၃ ရက် အသက်ရှင်နိုင်တယ်။ သတိပြုရမှာ ခင်ပွန်းကို ခါးနဲ့
ခါးအောက်ပိုင်း ကျပ်တည်းတဲ့ အဝတ်အစား ဝတ်ဆင်စေခြင်း၊ ဆဲလ်ဖုန်းကို
ခါးမှာချိတ်ခြင်း၊ ဘောင်းဘီအိတ်ထဲ မှာ ဖုန်းထားတတ်ခြင်း၊ ပဲပိစပ် Soy
အစားအသောက် ရှောင်စေခြင်း၊ မကစားမီ အချိန်အကြာကြီး ရေနွေးစိမ်ရေချိုးခြင်း
မပြုအပ်။

၄။ မပါမပြီး ဆရာကြီး စိတ်ဖိစီးမှု မရှိရပါဘူး။ နှစ်ဦးလုံး
ဝိုင်နီတစ်ခွက်စီသောက်ရင် ပိုအကျိုးရှိပါတယ်။

၅။ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံ ကောင်းမွန်ရမယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပေါ့။
သူလည်း မပါမပြီး ဆရာကြီးပဲ။ သို့သော် ပိန်ချင်ဇော၊ လှချင်ဇောနဲ့
အလွန်အကျွံလုပ်ရင် သားဥကြွေ ခြင်းကို အဟန့်အတားဖြစ်စေပါတယ်။
ဝီကျူထရီဂလင်းဟန့်တားလို့ ဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ပါ။
လမ်းလျှောက်ပါ။ ဆေးလိပ်မသောက်ရ။ ဖြည့်စွက် အာဟာရလည်း သုံးဆောင်ပါ။

ခွဲမွေးချင်ကြတဲ့ မိခင်လောင်းတွေ

လွန်ခဲ့သော ဆယ်စုနှစ်ကာလကတည်းကပင် Caesarean Section (CS)ခေါ် ဗိုက်ခွဲမွေး ခြင်းတို့ ခေတ်စားလာခဲ့သည်။ W.H.O၏ ၁၉၈၅ ခုနှစ် ကြေညာချက်တွင် ၁၀မှ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း ဗိုက် ခွဲမွေးလျှင် မည်သည့်ဒေသမှာပင်ဖြစ်စေ သင့်လျော်မှုမရှိဟု ဆိုထားသည်။ သို့သော် မိခင်နှင့် ကလေးကျန်းမာရေးအတွက် ဗိုက်ခွဲမွေးရခြင်းများစွာ ရှိပေရာ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုအတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်ရသည်။

လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် ၁၈၂၈ ဦး မွေးဖွားခြင်းတွင် ရိုးရိုးမွေးခြင်းက ၁၂၁၃ ရှိခဲ့ပြီး ၂၄၂ ဦးမှာ ရွေးချယ်ဗိုက်ခွဲမွေးခြင်းနှင့် ၃၇၃ ဦးမှာ အရေးပေါ်ခွဲစိတ်မွေးရခြင်းများ ဖြစ်နေသည်။

ယင်းအနက် မိခင် ၆၂ ဦး (၃.၃၉ ရာခိုင်နှုန်း)၌ အကြီးစားနောက်ဆက်တွဲ ရောဂါရခြင်းတွေ တွေ့ရပြီး ၁၄၆ ဦး(၇.၉၈ ရာခိုင်နှုန်း)မှာ အသေးစားနောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများတွေ့ရသည်။ မွေးဖွားမိခင်နှင့်ပတ်သက်သော နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာတို့မှာ အရေးပေါ် ခွဲမွေးခြင်း ၌ ပိုမိုတွေ့ရပြီး ၅ ဦးမှာ သားအိမ်ထုတ်လိုက်ရခြင်း၊ ၂၇ ဦးမှာ မီးတွင်းသွေးလွန်ခြင်းနှင့် ၃ ဦးမှာ အနာမကျက်ခြင်း များဖြစ်သည်။ မီးတွင်းသွေးလွန်သော မိခင်များကို သွေးသွင်းကုသခဲ့ရသည်။

ဖျားခြင်း၊ ဆီးကျခြင်း၊ ဆီမသွားနိုင်ခြင်း စသည်တို့လည်း တွေ့ရသည်။ မွေးစကလေးအနေ နှင့် ၁၈ ဦး၊ (၀.၉၈ ရာခိုင်နှုန်း)သာ မွေးစကလေး အကြီးစားပြဿနာများ တွေ့ရပြီး အရေးပေါ် ခွဲမွေးရသော ကလေးများတွင် ပိုတွေ့ရသည်။

ထို့ကြောင့် လိုအပ်မှသာ ဗိုက်ခွဲမွေးပြီး ကျွမ်းကျင်သူဆရာဝန်နှင့်
သေချာစွာ ဆွေးနွေးရန် လိုအပ်သည်။

ဗိုက်ခွဲမွေးပါက ၃ ကြိမ်သာ ခွဲမွေးရသည်ဟု ယူဆခဲ့သည်။
သားဦးကတည်းက သားသမီး ၃ ဦးသာရနိုင်သည်။ ၂ ကြိမ်ခွဲမွေးပြီးသူ မိခင်များကို
သားကြောဖြတ်ရန် လျှောက်လွှာတင်စေပြီး တတိယအကြိမ်ခွဲမွေးသည်နှင့် Bilateral
tubectomy ခေါ် သားကြောဖြတ်ခြင်း ပြုလုပ်လိုက် သည်။

အချို့မိခင်တို့မှာ သားဦးကို ခွဲမွေးရသော်လည်း နောက်ကိုယ်ဝန်များကို
ရိုးရိုးမွေးသည်။ ချီး ကျူးဖွယ်ဖြစ်သည်။ ခုတော့ ရိုးရိုးမွေးကြရင်ပဲ
ချီးကျူးနေရပါတော့သည်။

သက်သက်လွတ်စားတဲ့ မိခင်လောင်းတို့အတွက်

သက်သက်လွတ်စားနိုင်တယ်ဆိုတာ နည်းနည်းနောနော
ပါရမီမဟုတ်ပါ။ ဒေါက်တာလဲ့ဆို ရင် ငယ်ငယ်က အဘွားတို့၊ အဒေါ်တို့
သက်သက်လွတ်စားတော့ လိုက်စားခဲ့ဖူးတာပဲရှိတယ်။ ကြီး လာတော့
မစားဖြစ်တော့ဘူး။ သက်သက်လွတ်စားလေ့ရှိတဲ့ ခင်ပွန်းနဲ့ကျတော့လည်း သူ့ကို
သက် သက်လွတ်မစားဖြစ်အောင် အမျိုးမျိုးအကြံဆောင်တော့တာပဲ။ ဒါကြောင့်
ခင်ပွန်းလည်း သူ့မွေးနေ့ တစ်နေ့မှာပဲ သက်သက်လွတ်စားသူဖြစ်သွားရတော့တာပဲ။
သက်သက်လွတ်စားတယ်ဆိုတာ စင် ကြယ်ပါတယ်။ ခင်ပွန်းဖြစ်သူအနေနဲ့ ဇနီးက
သက်သက်လွတ်စားသူဖြစ်ရင် အားပေးရမယ်။ လိုအပ်တဲ့ အာဟာရပြည့်ဝဖို့
ကူညီရမယ်။ အရေးကြီးတာက စကိုယ်ဝန်ဆောင်တယ်ဆိုရင် သား
ဖွားမီးယပ်ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ရမယ်။ သက်သက်လွတ်စားတာ ဘယ်လောက်ကြာပြီ။

ခု ကိုယ်ဝန် ရှိ နေပါပြီ။ အထူးအာဟာရ လိုအပ်ချက်ရှိနေပါသလား။ အဲဒီ လို မေးရမယ်။

ဒီတော့ ဆရာဝန်က ပြန်မေးနိုင်တာတွေ ရှိလာပြီ။ အချို့ သက်သက်လွတ်စားသူတွေက နို့နဲ့နို့ထွက်ပစ္စည်း (နို့၊ ဒိန်ခဲ၊ ထောပတ်) စားတယ်။ ဥမစားဘူး၊ အဲဒီ လို လူတွေကို Lacto Vegetarians လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ လို သူတွေအတွက် ဆရာဝန် နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းပိုစားဖို့၊ နေ့စဉ် ဘယ်ရွှေ့ဘယ်မျှစားဖို့၊ နောက်ပြီး စားနေကျ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို နေ့စဉ်ဘယ်လောက်၊ သစ်သီး ဘယ်လောက်တိုးစားဖို့အပြင် ဖြည့်စွက်စာတွေ စားသောက်ဖို့ ညွှန်ကြားလိမ့်မယ်။

သက်သက်လွတ်စားသူ နောက်အုပ်စုဟာ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အားလုံးစားတဲ့အပြင် နို့၊ နို့ ထွက်ပစ္စည်းနဲ့ ဥပါစားတယ်။ ဥဆိုတာ အကာက Albumin ခေါ်တယ်။ ပရိုတိန်းဓာတ်ဖြစ်တယ်။ အနှစ်ကတော့ ကိုလက်စထရောများတော့ မိခင်လောင်းရဲ့ သွေးတွင်းအဆီဓာတ်အခြေအနေပေါ် မူတည်ပြီး စားသင့်မစားသင့်ဆရာဝန်က ညွှန်ကြားလိမ့်မယ်။ သူတို့ကို Lacto -ovo - vegetarians လို့ခေါ်တယ်။

တချို့သက်သက်လွတ်တွေက ငါးစားတယ်။ နို့နဲ့ဥစားတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကတော့ ပါပြီးသားပေါ့။ Pesco - vegetarians လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ လို ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေဆိုရင် ဆရာဝန်အနေနဲ့ ညွှန်ကြားရတာ အခက်အခဲမရှိဘူး။ ငါးမှာ အိုမီဂါ (၃)အဆီပါဝင်တဲ့အပြင် ငါး လေးတွေစားရင် ကယ်လ်ဆီယမ်လည်း ရတတ်လို့ပဲ။

ခြေလေးချောင်းသားရှောင်သူတွေရှိတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ငါး၊ ကြက်သား၊ ဥ၊ နို့နှင့် နို့ ထွက်ပစ္စည်း၊ပဲအမျိုးမျိုး၊ အစေ့အဆံ၊ အနှံအမျိုးမျိုးစားတယ်။ သူတို့တွေရှောင်တာ Red Meat ပဲ။ နို့တိုက်သတ္တဝါသားပေါ့။ သူတို့တွေကို Semi - vegetarians လို့ခေါ်တယ်။ သူတို့တွေက ဆရာဝန် စိတ်သက်သာရာအရဆုံးအုပ်စုပဲ။ သို့သော် မိခင်လောင်းဖြစ်နေတဲ့အတွက် ဖြည့်စွက်စာနဲ့ ဖြည့်စွက် ဆေးဝါးကတော့

လိုအပ်တာပါပဲ။

ဆရာဝန် ခေါင်းအခဲရဆုံးအုပ်စုနှစ်အုပ်စုရှိသေးတယ်။ Fruitarians ခေါ် အသီးအစေ့အဆံ မျှသာ စားတယ်။ နောက်အုပ်စုက Vegans လို့ခေါ်တယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီး၊ အစေ့ အဆံအနှံ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ခွံမာသီးမျှသာစားတယ်။ ဥရှောင်တယ်။ နို့ရှောင်တယ်။ ငါး၊ ကြက်သားနဲ့ အခြားအသားတွေရှောင်တယ်။ အဲဒီ အုပ်စုတို့အတွက် အထူးဆေးဝါးနဲ့ အထူးဖြည့်စွက်စာ မဖြစ် မနေလိုအပ်ပါတယ်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်က ပြည့်ဝဆီပါဝင်မှု နည်းပါးတဲ့အပြင် ကိုလက်စထရော လုံးဝကင်းစင်ပါ တယ်။ သက်သက်လွတ်စားသူဟာ ဝမ်းမှန်မှန်သွားတတ်ပါတယ်။ သွေးတွင်းသကြားဓာတ် အနိမ့် အမြင့်ကို ထိန်းပေးတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဟင်းလျာတွေက ကယ်လိုရီနည်းပါးပါတယ်။ သက် သက်လွတ် အစားအစာမှာ ပါဝင်မှုနည်းပါးတာတွေ မရှိပါဘူး။ ရှိပါတယ်။ သက်သက်လွတ်စားသူ မိခင်လောင်းတို့ ထပ်မံလိုအပ်တဲ့ ဖြည့်စွက်မှုက Essential fatty acid (အထူးသဖြင့် DHA)လို တယ်။ ဖြည့်စွက်စာ လိုအပ်တယ်။

ဗီတာမင်တွေထဲမှာ ဗီတာမင် B 12 ပါဝင်မှုက ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးတွေထဲမှာ ချို့ တဲ့တယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေအတွက် အရေးကြီးလိုအပ်တဲ့ သံဓာတ်ဆိုရင် တိရစ္ဆာန်ထွက် အစားအသောက်တွေမှာ ပါဝင်တယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှာလည်း ပါဝင်မှုရှိပေမယ့် နည်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ အသီးအနှံတွေမှာ ဗီတာမင် စီပါဝင်တယ်။

နောက်ပြီး သက်သက်လွတ် မိခင်လောင်းတွေမှာ ဇင့်ဓာတ်လိုအပ်မှု ရှိပါတယ်။ ဒီအတွက် ဖြည့်စွက်စာ လိုအပ်ပါတယ်။

ကယ်လိုရီ လိုအပ်ချက်ကတော့ မိခင်လောင်းတို့အတွက် ပိုပြီးလိုတတ်ပါတယ်။ အစေ့အနှံ ၊ ခွံမာသီး၊ ထောပတ်သီး၊ မြေပဲ

စတာတွေမှလည်းရရှိပေမယ့် သေချာတာက ဖြည့်စွက်စာ စားသင့် တယ်။

သက်သက်လွတ်စားသူများ မဟုတ်ပေမယ့် ကိုယ်ဝန်စရှိတယ်ဆိုရင် စားပုံသောက်ပုံက တော့ စနစ်တကျသိထားသင့်ပါတယ်။

စာအုပ်စာတမ်းတွေဖတ်ပါ။ အခုခေတ်မှာ ဖတ်စရာတွေ ပေါ် ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သားဖွားမီးယပ် ဆရာဝန်ဆီမှာ တိုင်ပင်တာက အကောင်းဆုံးပါပဲ။

နယ်မှာနေသူတွေဆိုရုံ မိမိနဲ့နီးတဲ့ အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်ဆီမှာ အကြံဉာဏ်ယူ ရမယ်။

ဖြည့်စွက်စာ၊ ဖြည့်စွက်ဆေးဝါးဆိုတာ အိမ်ထောင်ပြုပြီးတယ်ဆိုပဲ စတင်သောက်သုံးထား ရင်တော့ ပိုပြည့်စုံတာပေါ့။

မိခင်လောင်းတွေကျန်းမာမှ

ချမ်းမြေ့တဲ့မိသားစုဖြစ်လာမှာပါ။

မွေးကင်းစကလေးငယ် ၆ လမတိုင်မီ

၆ လသားမတိုင်မီ ရေတိုက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များကို သိသိသာသာပင် ပေါ်ပေါက်လာစေနိုင်ပါတယ်။

ရေကို ဖြည့်စွက်တိုက်ကျွေးခြင်းကြောင့် အဟာရချို့တဲ့မှုအန္တရာယ်ကို တိုးပွားစေသည်။

အာဟာရတန်ဖိုး အနည်းငယ်မျှသာပါဝင်သော သို့မဟုတ် လုံးဝမပါဝင်သော အရည်တစ်ခု ခုဖြင့် မိခင်နို့အား အစားထိုးခြင်းသည် မွေးကင်းစကလေး၏ အဟာရပြည့်ဝမှုအနေအထား ၊ အသက်ရှင်သန်မှု၊ ကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုတို့အပေါ်တွင် ဆိုးကျိုးများသက်ရောက်စေနိုင်ပါသည်။ ရေကိုဖြစ်စေ၊ အခြားအရည်များကိုဖြစ်စေ အနည်းအပါးမျှသာ သောက်သုံးခြင်းကြောင့် မွေးကင်းစ ကလေးငယ်၏ ဗိုက်ကို ပြည့်သွားစေကာ အာဟာရဓာတ်အပြည့်ပါဝင်သော မိခင်နို့အား စို့ချင်စိတ် ကို လျော့ပါးသွားစေနိုင်ပါသည်။ လေ့လာချက်များအရ ၆ လသားမတိုင်မီ ရေကိုဖြည့်စွက်တိုက် ကျွေးခြင်းကြောင့် မိခင်နို့စို့ခြင်းအား ၁၁ ရာခိုင်နှုန်းအထိ လျော့ကျသွားစေကြောင်း တွေ့ရှိရပါ သည်။ မွေးဖွားပြီးစ ပထမဆုံး ရက်သတ္တပတ်တွင် ဂလူးကို့စ်ဖျော်ထားသော ရေကိုတိုက်ခြင်း ကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းမှုကို ပိုမိုဖြစ်စေနိုင်ပြီး ဆေးရုံတွင် ပိုကြာကြာနေရတတ်လေ့ရှိ သည်။

ရေကို ဖြည့်စွက်တိုက်ကျွေးခြင်းကြောင့် ဖျားနာမှုအန္တရာယ်ကို တိုးပွားစေသည်။

ရေနှင့် ဖြည့်စွက်အစာများသည် ရောဂါဖြစ်စေသော ပစ္စည်းများ

(ပိုးမွှားများ)ကို သယ် ဆောင်လာတတ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုနှင့် အိမ်သာသန့်ရှင်းမှုအားနည်းလှသောပတ်ဝန်းကျင်များတွင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်သည့် ဇီဝပစ္စည်းများ (ပိုးမွှား များနှင့်) မွေးကင်းစကလေးငယ်များ ထိတွေ့နိုင်သည့် အန္တရာယ်က ပိုမိုကြီးမားလာပါသည်။ ဖွံ့ဖြိုး မှုအနည်းဆုံးနိုင်ငံများတွင် လူငါးယောက်တွင် နှစ်ယောက်နှုန်းမှာ ရေကောင်းရေသန့်ကို သောက် သုံးနိုင်ခြင်း မရှိပါ။ မွေးကင်းစ ကလေးငယ်အတွက် မိခင်နို့ကမူ လုံလောက်စွာ အလွယ်တကူရရှိနိုင်သော ရေကောင်းရေသန့်သာဖြစ်ပါသည်။

မွေးကင်းစကလေးငယ်တစ်ဦးအား မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးခြင်းထက် ရေ၊ လက်ဖက်ရည်နှင့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်တို့ဖြင့် ဖော်စပ်ထားသော အရည်များအား မိခင်နို့အပြင် ထပ်မံတိုက်ကျွေးခြင်းက ကလေးငယ်၏ အသက်အရွယ်ပေါ်တွင် မူတည်ပြီး ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ရောဂါကို နှစ်ဆ၊ သုံးဆလောက်ပိုမိုခံစားရနိုင်ဖွယ် ရှိပါသည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ မပြင်းထန်ပါက မိခင်နို့အား အကြိမ်ရေ ပိုမိုတိုက်ကျွေးသင့်ပါ တယ်။ အတန်အသင့်မှ ပြင်းထန်သော ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို ကလေးငယ် ခံစားနေရပါမူ ပြုစု စောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် ကလေးအရွယ်တွင် ဖြစ်ပွားသော နာမကျန်းမှုများအား ဘက်စုံ စီမံခန့်ခွဲရေး လမ်းညွှန်ချက်များတွင် ပါရှိသည့်အတိုင်း ကျန်းမာရေးလုပ်သား သို့မဟုတ် ဆရာဝန်၏ အကြံဉာဏ်ကို အမြန်ဆုံး ရယူသင့်သလို မိခင်နို့ကိုလည်း ဆက်လက်တိုက်ကျွေးနေသင့်ပါသည်။ ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်နေသော မွေးကင်းစကလေးငယ်များအနေဖြင့် ပါးစပ်မှ တိုက်ကျွေးရသော ရေ ဓာတ်ပြန်လည်ဖြည့်စွက်ကုထုံး (Oral Re – Hydratn Therapy ORT)ကို လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ သို့ ရာတွင် အဆိုပါ ကုထုံးအား ဆရာဝန် သို့မဟုတ် တတ်ကျွမ်းနားလည်သူက အကြံပြုသည့်အခါမှ သာ တိုက်ကျွေးရန် ဖြစ်သည်။

၆ လသားအထိ အဘယ်ကြောင့် မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ
တိုက်ကျွေးသင့်ပါသနည်း။

ကလေးငယ်၏ အသက်ရှင်သန်မှု ၊ ကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက်
အကျိုးကျေးဇူးများရရှိ ကြောင်း သိပုံနည်းကျ ခိုင်လုံသော
အထောက်အထားများအပေါ်တွင် အခြေခံပြီး နိုင်ငံတကာ လမ်းညွှန်ချက်များက ၆
လသားအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးသင့်ကြောင်း အကြံပြု
ထားပါသည်။ မွေးဖွားပြီး ပထမ ၆ လတာအတွင်း ကလေးငယ်တစ်ဦးလိုအပ်သော
ခွန်အားနှင့် အဟာရဓာတ်များအားလုံးကို မိခင်နို့မှ ရရှိပါသည်။
မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျောရောဂါနှင့်
နမိုးနီးယားအဆုပ်ရောင်ရောဂါတို့ကဲ့သို့ ကလေးငယ်များတွင် အဖြစ် များသော
ဖျားနာမှုများကြောင့် မွေးကင်းစများ သေဆုံးခြင်းကို လျှော့ချပေးနိုင်သည်။
ကလေးငယ်များ ဖျားနာနေရာမှ မြန်မြန်ပြန်နေကောင်းလာစေသည်။ ထို့ပြင်
သားဆက်ခြားခြင်းကို လည်း အထောက်အပံ့ဖြစ်စေနိုင်သည်။

မိခင်နို့တွင် ရေ ၈၈ ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်သည်။

မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးထားသော မွေးကင်းစကလေးငယ်
တစ်ဦး သောက် သုံးသော မိခင်နို့မှ ရေပါဝင်မှုအတိုင်းအဆသည် မွေးကင်းစများ
လိုအပ်သော ရေပမာဏကို ဖြည့် တင်းပေးပြီး ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းအောင်လည်း
အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင် ပါသည်။ အမိဝမ်းမှ
ကျွတ်စကလေးငယ်တစ်ဦးသည် နို့ဦးရည်မည်သော ပထမဦးဆုံးစထွက်သည့်
အဝါရောင်သမ်းသော မိခင်နို့ထဲမှ ရေအနည်းငယ်မျှကိုသာ ရရှိမည်ဖြစ်သည့်အတိုင်း
ကလေးငယ် မှာ မွေးဖွားလာကတည်းက ရေဓာတ်အပိုပါရှိခဲ့သည်ဖြစ်သဖြင့်
မည်သည့်ရေကိုမျှ ဖြည့်စွက်တိုက် ကျွေးရန်မလိုအပ်ချေ။ ရေဓာတ်
အများအပြားပါရှိသော နို့ရည်မှာ တတိယ သို့မဟုတ် စတုတ္ထ မြောက်နေ့တွင်
ထွက်လာပါသည်။

ကဲ .. မိခင်လောင်းတို့ရေ လိုက်နာဖို့ အရေးကြီးတယ်နော်...။

မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ပါ

ရေမတိုက်ပါနှင့်

မွေးစမှ ၆ လသားအရွယ်အထိ ဖြစ်ပါသည်။ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ပါ။ ရေလုံးဝ မတိုက်ပါနှင့်။

မိခင်နို့နှင့် ထပ်တူတူသော နို့ သို့မဟုတ် နို့မှုန့်ကို မည်သည့်နည်းပညာကမှ ပြုလုပ်ထုတ် လုပ်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ပြုလုပ်နိုင်ပြီပဲ ထားဦးတော့။ ကိုယ်ခံအားနှင့် မေတ္တာသည် မိခင်နို့တွင်သာ ပါပါသည်။

ကလေးငယ်ကို အမိဝမ်းတွင်းမှ အပြင်သို့ မွေးဖွားပြီးသည်နှင့် စောနိုင်သမျှစောစော မိခင် နို့တိုက်ပါ။ ၂၄ နာရီထက်ပို၍ နောက်မကျပါစေနှင့်။

နို့ဦးရည် Colostrum တွင် မိခင်ဖြစ်သူ တစ်သက်လုံးစုဆောင်းလာသမျှ “ကိုယ်ခံအား”များ ပါဝင်သည်။ အချို့လွဲမှားသော ရိုးရာဓလေ့တို့တွင် နို့ဦးရည်ကို ညှစ်ပစ်ကြရာ ကလေးအဖို့ လုံးဝ နစ်နာရသည်။

ကလေးငယ်အား စောနိုင်သမျှ စောစော မိခင်နို့တိုက်ခြင်း၊ ၆ လအရွယ်အထိ မိခင်နို့တစ် မျိုးတည်းသာ တိုက်ခြင်းနှင့် ရေလုံးဝမတိုက်ခြင်းအားဖြင့် အခါလည်အောက် ကလေးသေနန်း လျော့နည်းမည်။ ၅ နှစ်အောက် ကလေးသေနန်းလျော့မည်။

ဤတွင် ၂၀၁၀ ခုနှစ် ကမ္ဘာ့ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေး ရက်သတ္တပတ် (ဩဂုတ်လ ၁ ရက်မှ ၇ ရက်)တွင် အများပြည်သူ သိရှိရေးအတွက်

လုပ်ဆောင်လျက်ရှိရာ လုပ်ငန်းအဆင့် ၁၀ ဆင့်ရှိ သည်။ ယင်းတို့မှာ -

၁။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေး မူဝါဒကို စာဖြင့် ရေးသားချမှတ်ထားပြီး ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုဝန်ထမ်းများ အားလုံးထံ ပုံမှန် လုပ်ငန်းအနေဖြင့် ဆက်သွယ်အသိပေး ခြင်း။

၂။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ထမ်းများအားလုံးကို ယင်းမူဝါဒအကောင်အထည် ဖော်ရေးအတွက် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုအတွက် လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်း၊

၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးအစား အားလုံးကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး များနှင့် ဆောင်ရွက်ပုံ အသိပေးပြောကြားခြင်း။

၄။ ကလေးမီးဖွားအပြီး မိနစ် ၃၀ အတွင်း နို့စတင်တိုက်နိုင်ရန် မိခင်များကို အကူအညီ ပေးခြင်း။

၅။ မိခင်များအား နို့တိုက်ပုံ ပြသခြင်းနှင့် မွေးစကလေးများနှင့် မိခင်များ ကင်းကွာ၍ နေသည့်အခါ ဆက်လက်၍ နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ရန် ပြသခြင်း။

၆။ ဆေးဝါးကုသမှုခံယူနေရသည့်အချိန်မှလွဲ၍ မွေးစကလေးများအား မိခင်နို့မှတစ်ပါး အခြား အစာရေစာ မည်သည့် အရည်ကိုမျှ မကျွေးခြင်း။

၇။ မိခင်များနှင့် မွေးစကလေးများ ၂၄ နာရီလုံးလုံး အတူရှိနေနိုင်ရန် တစ်ခန်းတည်း ထားသော အလေ့အကျင့်ကို ကျင့်သုံးစေခြင်း။

၈။ ကလေးနို့စို့လိုသည့်အခါတိုင်း နို့တိုက်ရန် အားပေးခြင်း။

၉။ မိခင်နို့စို့နေသော ကလေးသူငယ်များအား ချိုလိမ်များ၊ အခြားစို့စရာ ပစ္စည်းများ မပေးခြင်း။

၁၀။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို ပံ့ပိုးသည့်အဖွဲ့များ ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်စေပြီး မီးဖွားပြီး နောက် ဆေးရုံဆေးခန်းမှ ဆင်းသောအခါ

ယင်းအဖွဲ့များသို့ စေလွှတ်ခြင်းတို့ဖြစ် သည်။

မွေးဖွားပြီး ပထမ ၆ လအတွင်း မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကိုသာ တိုက်ကျွေးခြင်းကို မြှင့်တင်ပေး ရမည်။ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် အရေးပါသော အာဟာရဓာတ်များ ရရှိသည့် ကြီးမားသော ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများ ခံစားရမည်ဖြစ်ပြီး နမိုးနီးယားကဲ့သို့သော အသက် ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်စေနိုင်သည့် ရောဂါများမှ ကာကွယ်ခြင်းဖြင့် ကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ပြုစုပျိုး ထောင်ပေးနိုင်ပါသည်။ ၆ လပြည့်ပြီးနောက် အသက် ၂ နှစ်နှင့် နောက်ပိုင်းတွင် ဆက်လက်၍ မိခင် နို့တိုက်ကျွေးပြီး အန္တရာယ်ကင်းရှင်းကာ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အစားအစာများကိုလည်း ဖြည့်စွက်ကျွေးမွေးခြင်းဖြင့် ကလေးသူငယ်များအတွက် အကောင်းဆုံးအစာ အာဟာရကျွေးမွေး ခြင်းဖြစ်စေပါသည်။

ဤတွင် ကလေးသေးသေးလေးဖြစ်သော်လည်း ရေမငတ်ဘဲ နေမလား၊ ရေတော့သောက် ချင်တယ်လို့ မပြောတတ်ရှာဘူးလေ၊ ရိုးရိုးလေးပဲ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ရေတော့ ပေါင်းစပ်တိုက်သင့် တယ်ဟု အရိုးစွဲလာသော အယူအဆကို လက်ကိုင်ထားသူများရှိသည်။ ဆရာဝန်အချို့ပင် ပါဝင် နိုင်သည်။

မိခင်နို့တွင် ရေပါဝင်မှု ၈၃ ရာခိုင်နှုန်းဟု ဆိုသည်။ နို့စို့တိုင်း ရေလည်းရရှိနေသည်။ ကလေး အတွက် လိုအပ်သည်တို့အားလုံး မိခင်နို့မှာ ပါဝင်ပါသည်။ All - in - one သာမက More - than - All - in - one ဟုပင် ဆိုနိုင်သည်။

Exclusive Breastfeeding ဟူသော စကားရပ်ကို ရှင်းပြလိုပါသည်။ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ဖို့ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ရေမတိုက်ရ။

မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုသည်မှာ မိခင်နို့မှတစ်ပါး အခြားဘာကိုမှ မတိုက် ကျွေးခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

၆ လသားအထိ မည်သည့်ရေ၊ အရည်များ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီများ၊ သဘာဝအပင်များ ဖြင့် ဖျော်စပ်ထားသော အရည်များ၊ အစားအစာများကိုမှ မတိုက်ကျွေးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

ဘေဘီလေးရဲ့ ပထမများ

ဘေဘီလေးတို့ရဲ့ ဘဝဖြတ်သန်းမှုကို မိဘတို့ မေ့မရတာ မျိုး ရှိတတ်တယ်။ ဥမာ - ပထမ အပြုံး၊ ပထမခြေတစ်လှမ်းနှင့် ပထမစကားပြောတတ်ခြင်းတို့ဖြစ်တယ်။ ဘေဘီလေး အဲဒီ လို ကြီးပြင်းလာတယ်ဆိုရင်ပဲ မိတွေဖတွေပျော်ကြတယ်။ ဒါဟာ လုပ်ယူလို့ ရတာ မျိုးမဟုတ်တဲ့ သဘာဝအရ ကြီးပြင်းမှုပဲ။ ဒါပေမယ့် ကလေးအထူးကု ဆရာဝန်ဆီခေါ်သွားတာမျိုး၊ ဆံပင်ညှပ် Saloon ဆီ ခေါ်သွားတာမျိုးကိုတော့ ပထမဆုံး လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ပထမအချို့ကို ဖော်ပြပေး လိုက်ပါတယ်။

ပထမစားသောက်ခြင်း

အသက် ၄ လနဲ့ ၆ လကြားမှာ ပထမ အစာစားတတ်ကြတယ်။ အစာပျော့ပျော့ပေါ့။ Semi - Solid Food လို့ခေါ်တယ်။ စောနိုင်သမျှ စောစော ကျွေးကြည့်သင့်တယ်။ နောက်ကျရင် ငြင်း ဆန်လိမ့်မယ်။ တွန်းပစ်တာမျိုး လုပ်တတ်ကြတယ်။ သူကလေး ထိုင်နေမယ်။ ဇွန်းကို စောင့်မယ်။ ပါးစပ်ဟပေးမယ်။ မျိုချမယ်။ သတိထားသင့်တာက ညနေစောင်းမှာ အစာအဖက်တွေ မကျွေးပါနဲ့။

ပထမဆံပင်ညှပ်ခြင်း

ဘေဘီလေးက ကတ်ကြေးတို့၊ ဘလိတ်ဓားတို့ကို ကြောက်မှာသေချာတယ်။ ဒီတော့ ဘယ်လိုလုပ်ပေးရမလဲဆိုရင် အမေလုပ်သူ၊

အဖေလုပ်သူ ဆံပင်သွားညှပ်တိုင်း ၊ ဆံပင်ပြင်တိုင်း သူကလေးကို ခေါ်သွားဖို့ပဲ။
Stylist ခေါ် ဆံပင်ပြုပြင်ပေးသူကိုပြုံးပြစေရမယ်။ နှုတ်ဆက်ရမယ်။
ရင်းနှီးထားရမယ်။ ဒီတော့ သူလည်းဆံပင်ညှပ်စေတဲ့အခါ မခဲယဉ်းတော့ဘူးပေါ့။

ပထမသွားဆေးကုခန်းသို့ သွားရောက်ခြင်း

သွားဆေးကုခန်းဆိုသော်လည်း အထွေထွေကုဆေးခန်း၊

ကလေးအထူးကုဆေးခန်းတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာဖြစ်နေတဲ့အကျင့်ဆိုးရှိတယ်။ “မဆော့နဲ့၊ ဆော့ရင် ဆေးထိုးခိုင်းလိုက်မယ်” “မဆိုးရဘူး။ ဆိုးရင် သွားနှုတ်ခိုင်းလိုက်မယ်”ဆိုတာမျိုး လုပ်တတ်ကြတယ်။ သွားဆရာဝန် တို့ အထွေထွေကုဆရာဝန်တို့အဖို့ အောင့်သက်သက်နဲ့ပေါ့။ ဆရာဝန်များ ဒီပြဿနာကို ချက်ချင်း ရှင်းပါ။

ဒီလိုမခြောက်ရဘူး။ ဆရာဝန်ဆိုတာ ကလေးခြောက်စရာမဟုတ်ဘူးလို့ ပြောပါ။ အားမနာ ပါနဲ့။ အဲဒီ လိုပြောမယ့်အစား သားလေး နေမကောင်းရင် ဦးဦးဒေါက်တာဆီ လာရမယ်နော်။ အန်တီ ဒေါက်တာ ဆေးကုပေးမှာနော်။ ဆေးသောက်ရင် ဦးဦးတို့ အန်တီတို့က သောက်ဆိုမှ သောက်ရ မယ်နော် စသည်ဖြင့် ပြောဆိုပါ။ (အနာဂတ်မှာ စပ်ဆေးအားကိုးတတ်တဲ့ မျိုးဆက်သစ်မဖြစ်ဖို့) သွားဆရာဝန်ဆီကို ၂ နှစ်အရွယ် လောက်မှာ ခေါ်လာရတတ်ပါတယ်။ ငယ်သွား (နို့သွား) လဲချိန် မှာဖြစ်တယ်။ ပထမအကြိမ် သွားရောက်စဉ်မှာ ကလေးနဲ့ ဆရာဝန်ရင်းနှီးစေဖို့ အဓိကဖြစ်တယ်။ ကလေးက ကြောက်ပြီဆိုပါစို့ ။ သွားဆရာဝန်သုံး ထိုင်ခုံကို ပြပြီး ချောရမယ်။ ဒီမှာထိုင်ခုံကြီး နိမ့် လိုက်မြင့်လိုက် စီးလို့ရတယ်။ သားပျော်တယ်မဟုတ်လား စသည်။ လေယာဉ်ပျံကြီးလိုပဲ ပျော်စရာ မယ်။ ကျောင်းမထားမီအရွယ် ၂ နှစ်အတွင်း သွားဆရာဝန်ထံ ၃ - ၄ ကြိမ် ခန့် သွားရောက်သင့် တယ်။

ပထမရန်ဖြစ်ပြီ

အသက် ၅ နှစ်၊ ၆ နှစ်အရွယ်မှာ ကျောင်းနေဖက် သူငယ်ချင်းဆိုတာ အရေးကြီးလှပါတယ်။ လောကကြီးနဲ့ဆက်စပ်မိဖို့၊ မိမိကိုယ်မိမိ စွမ်းရည်ရှိကြောင်း ခံစားမိဖို့ ကစားခြင်းနှင့် သူငယ်ချင်းရှိ ခြင်းများ လိုအပ်ပါတယ်။ ၆ နှစ်အထိ သူငယ်ချင်းမရှိသေးဘူးဆိုရင် သူငယ်ချင်းရှာပေးရမယ်။

ကျောင်းမှာရန်ဖြစ်ပြီး ငိုယိုပြန်လာရင် မဆူမိဖို့ပဲ။ အကျိုးအကြောင်းမေးရမယ်။ ကလေးဆို တာ စိတ်ပြေလွယ်တယ်။ ရန်ဖြစ် စကားများပြီး လူကြီးတွေလို စိတ်ဓာတ်ကျမနေတတ်ဘူး။ မေ့ သွားပြီး တခြားတစ်ခုခု လုပ်နေလိမ့်မယ်။

ပထမရက်ရှည်ခရီးသွားခြင်း

သူကလေးအဖို့ ဘဝနဲ့ချီပြီး မှတ်မိနေတတ်တဲ့ အကြောင်းအရာပဲ။ ပြတိုက်သွားတာ မိဘ စိတ်ကူးပဲ။ ကလေးရဲ့ ရွေးချယ်မှုမဟုတ်ဘူး။ ၃ နှစ်သားအရွယ်နဲ့ ၆ နှစ်သားအရွယ်တို့ ခရီးသွားပုံ အကြိုက်ချင်း မတူတတ်ဘူး။ လေယာဉ်ခရီးဆိုရင် Check-in လုပ်ရာမှာ သူကလေးအနားမှာ ရှိရ မယ်။ ကားခရီးစဉ်ဆိုရင်လည်း လမ်းတစ်လျှောက်သူကလေးအတွက် ကစားစရာ၊ စားစရာအစုံ အလင်ပါရမယ်။ ဓာတ်ပုံလေးတွေ ရိုက်ပေးရမယ်။ အယ်လ်ဘမ်လေး လုပ်ပေးထားရမယ်။

ပထမရေကူးခြင်း (ရေကူးသင်ခြင်း)

အထူးသဖြင့် ရေကြောက်တဲ့ကလေးဆိုရင် ရေကူးကန်ကို စောစောပို့ပေးရမယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် ၄ နှစ် ၅ နှစ်အရွယ်ရောက်မှသာ ရေကူးစသင်ပါ။ သို့မှသာ လှုပ်နိုင်ရှားနိုင်တဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာရှိပြီဖြစ်လို့ အန္တရာယ်လည်း ကင်းနိုင်ပါမယ်။

သူကလေးကို “အားကစားမှာစိတ်ပါဝင်စားမှု”လည်း ဖြစ်စေတယ်။ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ရေကူး နည်းပြဖြစ်ဖို့တော့ လိုလိမ့်မယ်။ အချို့ ရေကူးနည်းပြတွေ “တစ်မိနစ်နဲ့ ရောက်အောင်ကူးရမယ်” စသဖြင့် မတင်းကျပ်သင့်တာတွေမှာ

တင်းကျပ်တတ်ကြတယ်။ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ကလေးသူငယ်
ရေကူးနည်းပြသီးသန့်ရှိသင့်တယ်။

ပထမညီအစ်ကို မောင်နှမနှင့် ရန်ဖြစ်ခြင်း

ညီအစ်ကိုချင်း၊ မောင်နှမချင်း နေရာလူဘက် numerous လို့
သဘောထားတတ်ကြတာ အသေအချာပါပဲ။ ဒါဟာ နောက်ထပ်ကလေးအငယ်
ရှိလာဖို့ဆိုရင် ကြိုပြီး ခံစားထားနှင့်တာ ကောင်းတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်လို့
အချို့စိတ်ပညာရှင်တွေက ပြောတယ်။ သူဟာ အမြဲတမ်းဗိုလ် မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့
သိစေရာလည်း ရောက်ပါတယ်။

မိဘများအနေနဲ့ ဆင်ခြင်စရာ ၂ ချက်ရှိတယ်။

- နားလည်နိုင်သမျှ ကြိုတင်ရှင်းပြပြောပြထားရမယ်။

- သူ့ကို ပစ်ထားတာမျိုး မရည်ရွယ်သော်လည်း ဂရုမစိုက်မိတာမျိုး
မဖြစ်ပါစေနဲ့။

ဖြစ်တတ်ကြလို့ပါ။ ကိုယ်မသိလိုက်ဘဲ ဖြစ်ဖြစ်သွားတတ်တယ်။
ကလေးအငယ် အိပ်နေစဉ် ဖြစ်ဖြစ် သူကလေးနဲ့ အတူနေတာ အတူကစားတာမျိုး
မပျက်မကွက်လုပ်ရမယ်။

ဘေဘီလေးတို့အတွက် လှပတဲ့ ပထမများဖြစ်ပါစေ။ ဖြည့်စွက်စာလေးနဲ့
အတူ ဆင်ခြင် ရအောင်ပါ။

U 5 ခေါ် ၅ နှစ်အောက် ကလေးကို အာဟာရဖွံ့ဖြိုးဖို့

ငါးနှစ်အောက် အရွယ်ကလေးတို့ကို Pre – school children လို့လည်း

ခေါ်ခဲ့ကြတယ်။ ခုတော့လည်း သုံးနှစ်အရွယ်ကတည်းက မူကြိုကို ပို့ပြီဆိုသော်လည်း
Pre-school age လို့ပဲ အကြမ်းဖျင်းခေါ်ကြတယ်။

MDG ဆိုတာ ကြားဖူးလား။ ထောင်စုနှစ် ဖွံ့ဖြိုးမှုပန်းတိုင်လို့ပဲ
အလွယ်မှတ်လိုက်ပါ။ Millenium Development Goal ပါတဲ့။ ကမ္ဘာနှင့်ချီ
ကျင့်သုံးနေကြသော MDG ရဲ့ အမှတ် ၄ က အသက် ၅ နှစ်အောက် ကလေးသူငယ်
သေဆုံးမှုနှုန်းကို ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်မှ ၂၀၁၅ ခုနှစ်အကြား တွင်
သုံးပုံနှစ်ပုံလျှော့ချရန်လို့ ပါဝင်ပါတယ်။

အသက်ငါးနှစ်အောက်ကလေးတို့ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးဖို့

ဖြည့်စွက်စာကျွေးပါ။ ကလေး၏ အသက် ၆ လပြည့်လျှင်
မိခင်နို့နှင့်အတူ အခြားအစာ များ စတင်ဖြည့်စွက်ကျွေးရမယ်။ ဆန်ပြုတ်ဖြစ်စေ၊
ထမင်းပျော့ပျော့ဖြစ်စေ ၊ ဆီအနည်းငယ်ထည့်ကျွေး ရမယ်။ ဥ၊ ငါး၊ အသည်း၊
အသား၊ ပဲနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ပျော့ပျောင်းနူးနပ်အောင်ချက်ပြီး
တဖြည်းဖြည်းအကျင့်လုပ် ကျွေးရတယ်။ ၄ က်ပျောသီးမှည့်၊ သဘောသီးမှည့်
အသီးအနှံ စုံအောင် ကျွေးမှသာ ကလေးငယ်အဖို့ အာဟာရဓာတ်များ
ပြည့်ပြည့်ဝဝရရှိပြီး ပုံမှန်ကြီးထွားနိုင်မယ်။

ငါးနှစ်အောက်ကလေး အစာမကြာခဏကျွေး

တစ်နေ့ကို ထမင်းသုံးကြိမ်ကျွေးရမယ်။ အာဟာရပြည့်ဝတဲ့
မုန့်ပဲသရေစာများ ခဏခဏ ကျွေးရမယ်။

နေမကောင်းခဲ့ရင်

အစာပိုကျွေးရမယ်။ အစာပျော့ပျော့ကို ခဏခဏကျွေးရမယ်၊
အရည်များများတိုက်ရမယ်။ မိခင်နို့ဆက်တိုက်ရမယ်။ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရင်
ဓာတ်ဆားရည်တိုက်ရမယ်။

ဗီတာမင်အေ

ဗီတာမင်အေ ပြည့်ဝပါက ပုံမှန်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးတယ်။

အမြင်အာရုံကောင်းမွန်ပြီး မျက်လုံး ကြည်လင်တောက်ပတယ်။ မကြာခဏ ဖျားနာခြင်းမဖြစ်ဘူး။ ဖျားနာရင်လည်း ပြင်းထန်လေ့မရှိ ဘူး။

ဗီတာမင်အေချို့တဲ့ပါက ကြက်မျက်သင့်ရောဂါ ရတတ်တယ်။ မျက်ဖြူသားနဲ့ မျက်ကြည်လွှာ ခြောက်သွေ့ပြီး အနာဖြစ်တတ်တယ်။ အပြင်တိမ်စွဲပြီး မျက်စိကွယ်တတ်တယ်။

အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ကန်စွန်းရွက်၊ ကင်းပုံရွက် ၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်စသည့် အဝါရောင်၊ အနီရောင် သစ်သီးသစ်ဥများ၊ သရက်သီးမှည့်၊ သဘောသီးမှည့်၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ရွှေဝါ ကန်စွန်းဥ၊ မုန်လာဥနီ စသည့် အသည်းနှင့် ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့အမျိုးမျိုးတို့ဟာ ဗီတာမင်အေ ကြွယ်ဝပါ တယ်။ မွေးဖွားပြီး တစ်ရက်နှစ်ရက်အတွင်း ထွက်တဲ့ မိခင်ရဲ့ နို့ဦးရည်မှာလည်း ဗီတာမင်အေ အများကြီးပါဝင်ပါတယ်။ အသက် ၆ လမှ ၁ နှစ်အထိ ကလေးတွေကို ဗီတာမင်အေ ယူနစ်တစ် သိန်း “အား”ဆေးလုံးတစ်လုံးတိုက်ရမယ်။ အသက် ၁ နှစ်မှ ၅ နှစ်ထိ ကလေးတွေကို ဗီတာမင်အေ နှစ်သိန်း “အား”ဆေးလုံးကို ၆ လတစ်ကြိမ် တိုက်ရမယ်။

ဗီတာမင်ဘီဝမ်း

ဗီတာမင် ဘီဝမ်းချို့တဲ့မှုကြောင့် သူငယ်နာ (ဘယ်ရီဘယ်ရီ)ရောဂါ၊ ထုံနာစို၊ ထုံနာခြောက် ရောဂါနှင့် ဦးနှောက်ပျက်၍ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်း စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ပဲအမျိုးမျိုး၊ အသား၊ မောင်းထောင်းဆန်၊ လုံးတီးဆန်၊ ပျော့ကြိတ်ဆန်၊ ပေါင်းဆန်များမှာ ဗီတာမင် ဘီဝမ်းကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်တယ်။

ဗီတာမင် ဘီဝမ်းချို့တဲ့မှုမဖြစ်စေရန် ဆန်ကို အလွန်ဖြူအောင်ကြိတ်ခွဲ၍

မစားပါနှင့်။ ဆန် ကို ၂ ကြိမ်ခွဲ၍ မစားပါနှင့်။ ဆန်ကို ၂ ကြိမ်ထက်ပို၍ မဆေးပါနှင့်။
ထမင်းရည်မငဲ့ဘဲ ရေနန်းချက် စားရမယ်။

နို့စို့ကလေးငယ်တွေမှာ သူငယ်နာ (ဘယ်ရီဘယ်ရီ)ရောဂါ
ဖြစ်ပွားရခြင်းက နို့တိုက်မိခင် ဗီတာမင် ဘီဝမ်းချို့တဲ့လို့ ဖြစ်တယ်။ သူငယ်နာ
(ဘယ်ရီဘယ်ရီ)ရောဂါမဖြစ်ရအောင် ကိုယ်ဝန် ဆောင်နဲ့ နို့တိုက်မိခင်တို့
အစားမရှောင်ရန်၊ အာဟာရ ပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာများကို စုံလင်မျှတစွာ စားရန်
အရေးကြီးပါတယ်။

သန်ကောင်ရောဂါ

သန်ကောင်ရောဂါကြောင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ ကြီးထွားမှု
နှေးကွေးခြင်း၊ သင်ယူနိုင်စွမ်း ကျဆင်းခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အသက် ၂ နှစ်မှ ၅
နှစ် ကလေးများနှင့် မူလတန်းအရွယ် ကလေးတို့ကို ၆ လတစ်ကြိမ်
သန်ကောင်ချဆေးတိုက်ရမယ်။

သံဓာတ်အာဟာရ

သံဓာတ်အာဟာရချို့တဲ့ပါက မောပန်းရင်တုန် အားအင်ကုန်ခန်း၍
ချည့်နဲ့မယ်။ အလုပ်ကို လည်း ကောင်းကောင်း၊ မလုပ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါ့အပြင်
နှုတ်ခမ်း၊ လျှာ၊ မျက်ခွံနှင့် အသားအရေ တွေလည်း ဖြူဖပ်ဖြူရော်ဖြစ်မယ်။

သွေးအားနည်းလွန်းရင် နှလုံးပျက်ယွင်းပြီး

အသက်အန္တရာယ်စိုးရိမ်ရပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် ဆောင်စဉ်သွေးအားနည်းရင်
ပေါင်မပြည့်ကလေးမွေးမယ်။ မီးဖွားချိန်နှင့် မီးဖွားပြီးရင် သွေးထွက် လွန်ပြီး
မိခင်အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်တတ်တယ်။ အသား၊ အသည်း၊ သွေးခဲ၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့်
အစိမ်း ရင့်ရောင်ဟင်းရွက်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ကင်းပုံရွက်၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်
စသည်တို့မှာ သံဓာတ်ကြွယ်ဝ တယ်။ အသား၊ ငါး၊ ပဲအမျိုးမျိုးနဲ့
အစိမ်းရင့်ရောင်ဟင်းရွက်တွေကို ရောနှောချက်ပြုတ်စားသောက် ရင်

သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို အားကောင်းစေနိုင်ပါတယ်။

ချဉ်ရည်ဟင်းချက်စားခြင်း၊ အချဉ်တည်စားခြင်း၊ အသုပ်များတွင်
အချဉ်ညှစ်စားခြင်း၊ ထမင်းစားပြီး အချဉ်ဓာတ်ပါဝင်တဲ့ သစ်သီးများစားပေးခြင်းက
သံဓာတ်စုပ်ယူမှု ပိုကောင်းစေ တယ်။

ထမင်းစားစဉ်၊ ထမင်းစားပြီး လက်ဖက်သုပ်၊ လက်ဖက်ရည်သောက်သုံး
စားသုံးခြင်းက သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေပါတယ်။

သံဓာတ်ကတော့ ကလေးတို့အတွက်သာမက မိခင်များအတွက်လည်း
ဆက်စပ်ပါဝင်နေ ပါတယ်။
