

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

သားအမိအတူနေခြင်း

ကလေးမွေးပြီးပြီးချင်း သင့်ကလေးကိုသင်နဲ့ အတူ ၂၄ နာရီလုံးအတူထားဖို့ အကြံပြုပါတယ်။ ဒါကို သားအမိအတူနေခြင်း လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သားအမိအတူနေခြင်းဟာ ကလေးရာ မိခင်၏ ကျန်းမာရေးအတွက် ပိုပြီးဘေးကင်းစေပါတယ်။ ဒီအချက်ကို American Academy of Pediatrics က ထောက်ခံထားပါတယ်။



သားအမိအတူနေခြင်းအကျိုးကျေးဇူးများ

- မိခင်အနေနဲ့ ကလေးငယ်ကို ချိပြီးခြင်း၊ ချော့မှု၊ ခြင်းများဖြင့် ကလေးအထာကို သိရနိုင်ပါတယ်။
- သင့်ကလေးငယ်ကလဲ တခြား မိခင်နှင့်အတူမရသော ကလေးများထက်ပိုကျွေးခြင်းမှ လျော့ပေးလာမှာဖြစ်ပါတယ်။
- မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်းအတွက် လယ်ကုမာဖြစ်ပြီး ကလေးငယ် အတွက် ခန္ဓာကိုယ်အလျင်အမြန်ဖွံ့ဖြိုးလာ မှာဖြစ်ပါတယ်။
- သမက်တင် မိခင်နှင့်အတူအိပ်ရသော ကလေးများသည် ပို၍ နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်ပျော်သည်။

သားအမိအတူနေခြင်းအတွက် အောင်မြင်မှုများ

- သမက်တင် သင်္ဘောကလေးကိစ္စများကုသီပေးမည် လူတယောက်နှင့်ဖွဲ့အရွေး ကိုးသည်။ တိုက်ပေးမှုပေးနိုင်တော့ ဒီအချက်က သင့်တိုက်ကုသီ အကူညီဖြစ်စေမှာပါ။
- သင်နီးလာတာနဲ့ တပြိုင်နက် ကလေးကိုအိပ်ယာပေးပေး လွှဲလွှဲကောင်း၊ ခုံပေါ်မှလည်းကောင်း ချိပြီးနင်မှာဖြစ်ပါတယ်။
- သင့်ကလေးကို ရင်ခွင်ထဲထည့်ထားပီး အသားချင်းထိတွေ့ ခြင်းဖြင့် ဆေးရုံတွင်နေချိန်အတွင်း နို့တိုက်ဖို့ လွယ်ကူစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ကလေးကို နေ့စဉ် ပြီးလိုခြုံမှုရ သည်ဟုလည်း စိစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ဂရုပြုရမှာက သင့်ကလေးက ပထမ ၂၄ နာရီမှာတော့ အိပ်ပေးအိပ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကလဲ သင့်ကလေးကို ထိတွေ့ မှုအတွက် အချိန်ကောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။
- ကလေး နို့ ဆာထဲ သူကော်တတွေ ဖြစ်တဲ့ လက်စုပ်ခြင်း၊ မျက်စိကစားခြင်း၊ ငိုခြင်းစတဲ့ အရွာတွေမှာ နတ်ခမ်းစုပ်ခြင်းတွေကို ပြုလုပ်ပါက နို့တိုက်ကျွေးပါ။
- သင့်ကလေးက နို့ ဆာထဲ သူကော်တကို ၃-၄ နာရီ ကာတို အထိ မပြောင်းဆဲရင်တော့ ရင်ခွင်ထဲ ထည့်ထားပါ။ နို့ ဆာသည် အရိပ်အငယ်သော ပြပိက နို့အနည်းငယ် တိုက်ကျွေးခြင်းပြုပါ။
- ဧည့်သည်တွေ ဆိုခြင်းကို အတတ်နိုင်ဆုံးလျော့ချပြီး အနားယူပါ။
- သင်အိပ်နေတုန်းမှာ ကလေးကို သင့်ဘေးမှာ ကလေးအိပ်ရာဖြင့် သီးသန့်ထားပါ။ သင်အိပ်နေချိန်မှာ ကလေးအနားတွင် အခြား အချက်ပေးကိရိယာများကို ထားပေးပါ။



MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES
WIC and Nutrition Services
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204
ဝန်ဆောင်မှု ပြုနား အခွင့်အရေးကို သာတူညီမျှစီမံသန့်အလုပ်ရင် ဖြစ်သည်။
ဝန်ဆောင်မှုများသည် လူမျိုးမရွေးဘဲ အခြေခံသည်။

health.mo.gov/living/families/wic