

ခံတွင်း

ကျန်းမာရေး



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာစင်တာမှ မိသားစုများအတွက် သက်ငယ်ကလေးဘဝကျန်းမာရေးနှင့်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု ဆိုင်ရာနည်းလမ်းများ

ကောင်းမွန်သောခံတွင်းကျန်းမာရေးကို

- သင့်နှင့်သင့်မိသားစုတွင်ကျန်းမာသန့်ရှင်းသောပါးစပ်နှင့်သွားများရှိရန် မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကိုသိရှိခြင်းဖြင့်၊
- သင့်ကလေးများအား ပါးစပ်နှင့်သွားဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့် ကောင်းများကိုလေ့လာရန်ကူညီခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း သင်အနေဖြင့်တိုးမြှင့်နိုင်ပါသည်။

၎င်းသည်အဘယ်ကြောင့်အရေးပါသနည်း။

ကလေးများတွင် ကျန်းမာသန့်ရှင်းသောပါးစပ် ရှိသောအခါ သူတို့သည် -

- စကားကိုရှင်းလင်းပြတ်သားစွာပြောနိုင်သည်
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာများကိုစားနိုင်သည်
- သူတို့ကိုယ်သူတို့အကောင်းမြင်ကြသည်

ကျန်းမာသန့်ရှင်းသောပါးစပ်ရှိခြင်းသည် -

- ကျန်းမာကျန်းမာမာကြီးထွားမှုနှင့်ဖွံ့ဖြိုးမှု



သင့်ကလေးကိုကူညီနိုင်မည့် သင်ပြုလုပ်နိုင်သောအရာများ

- အာရုံစိုက်နိုင်ပြီးလေ့လာနိုင်စွမ်းရှိခြင်း
- နာကျင်မှုကင်းမဲ့သောပါးစပ်
- သင့်မိသားစုအတွက်သွားဘက်ဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်ကုသမှု ကု
- တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်ဖလိုရိုက်ပါသောသွားတိုက်ဆေးဖြင့် သင့်ကလေး၏သွားကိုတိုက်ပါ။
- သင့်ကလေးသည်အသက် (3) နှစ်အောက်ဖြစ်ပါက ဖလိုရိုက်ပါသောသွားတိုက်ဆေးကို လက်ဖြင့် သွားတွင် သုတ်လိမ်းပြီး တိုက်ပါ။
- သင့်ကလေးသည် အသက် (3) နှစ်မှ (6) နှစ်အတွင်းဖြစ်ပါက ဖလိုရိုက်ပါသောသွားတိုက်ဆေးကို ပုံစေ့မာဏလောက် ထည့်ပြီးတိုက်ပါ။
- ကလေးငယ်များသည်သူတို့သွားကိုသူတို့ကိုယ်တိုင် တိုက်ချင်လိမ့်မည်ဖြစ်သော်လည်း သူတို့လက်၏စွမ်းရည်များ ပိုကောင်းသည်အထိ အကူအညီလိုလိမ့်မည်။ ကလေးအသက် (7) နှစ် သို့ (8)နှစ်လောက်အထိ ကလေး၏သွားများကို တိုက်ပေးပါ (သို့) ကလေးအား သူသွားကို သူကိုယ်တိုင် တိုက်နိုင်အောင်ကူညီပေးပါ။
- ခံတွင်းကျန်းမာရေးအတွက် စံပြုပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါစေ။ တစ်နေ့လျှင်နှစ်ကြိမ် (မနက် နှင့် ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင်) ဖလိုရိုက်ပါသောသွားတိုက်ဆေးဖြင့် သင့်သွားကိုတိုက်ပြီး တစ်နေ့လျှင်တစ်ကြိမ် သွားကြားထိုးပါ။
- အသီးများ၊ အရွက်များ၊ အဆီနည်းသောနို့ နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ ဂျုံဖြင့်ပြုလုပ်ထားသောဘီစကွတ်များ၊ အသား၊ ငါး၊ ကြက်သား၊ ဥများ နှင့် ပဲများကိုသို့သော ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာများနှင့်မုန့်ပဲသရေစားစားပါ။
- သင့်ကလေးအား တစ်နေ့အတွင်း မုန့်ပဲသရေစားစားသော အကြိမ်ကို ကန့်သတ်ထားပါ။
- သင့်ကလေးအား အစားအစာကို ဆုအဖြစ်ဘယ်တော့မှ မပေးပါနှင့်။
- သူမ၏တစ်နှစ်ပြည့်မွေးနေ့တွင် သွားစစ်ဆေးရန်အတွက် သွားဆရာဝန်ဆီသို့ခေါ်သွားပြီး နောင်တွင်လည်း ဆက်ခေါ်သွားပါ။
- သင့်ကလေးအား သွားဆရာဝန်ဆီသို့မခေါ်သွားရသေးပါက သူအားခေါ်သွားပါ။
- သင့်ပါးစပ် နှင့် သင့်ကလေး၏ပါးစပ် ကျန်းမာသန့်ရှင်းမှု ရှိအောင် သင်ပြုလုပ်နိုင်သည့်အရာများကို သင့်သွားဆရာဝန် အားမေးမြန်းပါ။
- သင့်သွားဆရာဝန်က သင့်အားမကြာမကြာသွားစေချင်လျှင် သွားဆရာဝန်ဆီသို့သွားဖြစ်အောင်သွားပါ။
- ခံတွင်းကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးစရာမေးခွန်းများ သင့်တွင်ရှိလျှင် (သို့) အကူအညီလိုအပ်ခဲ့ပါက သင့်ကလေး သူငယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းလုပ်ငန်း၊ အသက် (3) နှစ်အရွယ်အထိ ဆင်းရဲသောကလေးများအတွက် အစိုးရမှရန်ပုံငွေစုဆောင်းထားသော သာမန်ကြံ့ကျောင်း (သို့) ဆင်းရဲသောကလေးများအတွက်အစိုးရမှရန်ပုံငွေ စုဆောင်းထားသောမူကြံကျောင်းပရိုဂရမ်တို့အား ထိုအကြောင်းသိပါစေ။

