

<p>သင်၏ မွေးကင်းစရာလေးငယ်အား ဝမ်းမြောက်စွာကြိုဆိုခြင်း</p> <p>မွေးကင်းစ ကလေးငယ်နှင့် ပတ်သက်သော ပုံကြမ်းနှင့်</p> <p>ကလေးငယ်ခန္ဓာကိုယ်၏ အစိတ်အပိုင်းများ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ဦးခေါင်း • မွေးကင်းစကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ် <p>အခန်း (၁) - မွေးကင်းစကလေးငယ်အား ကြိုဆိုဖို့ အကောင်းဆုံး ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် အိမ်အတွင်းပစ္စည်းများ ပြင်ဆင်ထားရှိပုံများ</p> <p>အိမ်အတွင်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း</p> <p>ကလေးငယ်အတွက် သီးခြားအခန်း စီစဉ်ထားရှိခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> • ကလေးအိပ်သည့်ခုံတင် • အလွယ်တကူ မြင်သာသောနေရာ၌ ထားရှိပေးခြင်း • မွေးကင်းစကလေးအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် လိုအပ်သော အခြားပစ္စည်း အသုံးအဆောင်များ • မွေးကင်းစကလေးငယ်အား အကောင်းဆုံး ပြုစုစောင့်ရှောက် နိုင်ဖို့ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ • သွားလာရေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ 	<ul style="list-style-type: none"> • မွေးကင်းစကလေးငယ်အား တစ်နေရာမှတစ်နေရာသို့ ခေါ်ဆောင်ရာ၌ အသုံးပြုသောပစ္စည်းများ • ကလေးအားခေါ်ဆောင်ပြီး လမ်းလျှောက်ထွက်ရာ၌ အသုံးပြုသောပစ္စည်းများ • ကလေးငယ်အတွက် သင့်လျော်စေမည့်ကားထိုင်ခုံများ • ကလေးငယ်တွေအတွက် ကားထိုင်ခုံတပ်ဆင်ခြင်း • ကျွမ်းကျင်သူတို့၏ အကြံပြုစကား <p>အခန်း (၂) - အထွေထွေ ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း</p> <p>မွေးကင်းစကလေးငယ်နှင့် သံသရာစဉ်နေထိုင်မှုခြင်း</p> <p>မွေးကင်းစကလေးငယ်အား ကိုင်တွယ်ခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> • ကလေးကိုချီခြင်း • ကလေးအား ပုစက်ပုံစံဖြင့် အသာအယာချီမခြင်း • ပန်းနှင့်ကပ်ပြီး ထောင်လိုက်ပုံစံချီခြင်း • ကလေးအား အခြားတစ်ယောက် ချီစေရန် လက်ပြောင်းလက်လွှဲလုပ်ခြင်း • ဝမ်းလျားထိုး၊ လေးဖက်သွားသောကလေးအား မချီခြင်း • တင်ပါးအား ထိန်းပြီးချီခြင်း • အာလူးအိတ် မ၊သောပုံစံဖြင့် မချီခြင်း • ကလေးငယ်၏ ငိုညည်းခြင်းပြဿနာအား အကောင်းဆုံးဖြေရှင်းခြင်း • ကလေးငယ်အား သက်သောင့်သက်သာဖြစ်အောင် ဈေးကွက်သိမ်းခြင်း • ကလေးငယ်အား အနီး/စောင်ဖြင့် ထွေးပွေ့နှစ်သိမ်းခြင်း • အသာသွတ်မုန့်ပုံသဏ္ဍာန် စောင်ဖြင့်ထွေးပွေ့ခြင်း • ကလေးအတွက် စိတ်ငြိမ်အောင်နှစ်သိမ်းပေးနိုင်သော အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ • သဘာဝအတိုင်း စိတ်ငြိမ်မှုမဖြစ်စေသောအရာများ 	<p>- ကလေးစိတ်ငြိမ်စေဖို့ ပါးစပ်ထဲလက်ထည့်ပေးရာ၌ သတိပြုရမည့်အချက်များ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ကလေးအား နှိပ်နယ်ပေးခြင်း • ကလေးငယ်နှင့်အတူ ဆော့ကစားခြင်း • မြူးစစ်ဂိမ်းကို အသုံးပြုခြင်း • ကလေးငယ်အတွက် ကြက်သားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် အာရုံကြော စနစ်များ အားကောင်းလာစေဖို့ ထိရောက်သော လေ့ကျင့်ခန်းများအား ပြုလုပ်ပေးခြင်း • ကလေးကစားစရာအရပ်များ ရွေးချယ်အသုံးပြုခြင်း - အသက် ၁ လသား ကလေးငယ်များအတွက် ကစားစရာများ - အသက် ၂ လမှ ၆ လအရွယ် ကလေးငယ်များ အတွက် ကစားစရာအရပ်များ - အသက် ၇ လမှ ၁၂ လအတွင်းအရွယ်ရှိ ကလေးများအတွက် ကစားစရာ <p>အခန်း (၃) - ကလေးငယ်၏ ကိုယ်ကာယစွမ်းအင် ပြည့်ဝစေဖို့ အစာအာဟာရ ကျွေးမွေးခြင်း</p> <p>ကလေးငယ်အား အစာအာဟာရကျွေးမွေးနိုင်ရေးအတွက် အစီအစဉ် ရေးဆွဲခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> • ၁ လသားအရွယ်ကလေးငယ်အား အစာအာဟာရ တိုက်ကျွေးခြင်း • ၂ လသားအရွယ်မှ ၆ လသားအရွယ်ထိ အစာအာဟာရ တိုက်ကျွေးခြင်း • ၇ လသားအရွယ်မှ ၁၂ လသားအရွယ်ရှိကလေးအား အစာအာဟာရ ကျွေးမွေးခြင်း • အစာအာဟာရတောင်ခံခြင်းနှင့် မယုတ်မလွန်သော အစီအစဉ်ဖြင့် ကျွေးမွေးခြင်း 	<p>- အေးခဲစွာသိမ်းဆည်းထားသော မိခင်နို့ရည်များအား ပြန်မွှေးခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> • ကလေးငယ်အား နို့ဘူးတိုက်ခြင်း • ကလေးငယ်အား မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သော အခြေခံသဘောတရားများ • နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအတွက် မဖြစ်မနေလိုအပ်သော ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ • ဝတ်စားဆင်ယင်ခြင်း အနေအထား • ကလေးအား နို့ချိုတိုက်ကျွေးသော ကိုယ်ဟန်အနေအထား ရှောင်ကြဉ်ခြင်း - ထွေးပိုက်ထားသော ကိုယ်ဟန်အနေအထားကို အသုံးပြုခြင်း - ဘောလုံးဖမ်းသော ကိုယ်ဟန်အနေအထားကို အသုံးပြုခြင်း - လဲလျောင်းသော ကိုယ်ဟန်အနေအထားကို အသုံးပြုခြင်း - လူအများရှေ့မှောက်၌ နို့ချိုတိုက်ကျွေးသော ကိုယ်ဟန် အနေအထားကို အသုံးပြုခြင်း • နို့ချိုတိုက်ကျွေးစဉ်၌ သတိပူရမည့်အချက်များ • သားမြတ်တစ်ဖက်စီအား အလှည့်ကျဖို့စေခြင်း • နို့ဘူးတိုက်ခြင်း • နို့ဘူးအသုံးပြုရာ၌ သန့်ရှင်းစွာဆေးကြောပြီးမှ အသုံးပြုခြင်း • ကလေးအား ဖော်မြူးလာအာဟာရ ကျွေးမွေးခြင်း - ဖော်မြူးလာအာဟာရ ရွေးချယ်ခြင်း - ဖော်မြူးလာအာဟာရများအား မွေးအောင်အပူပေးခြင်း - တစ်ခါတည်းတောက်လျှောက်အသုံးပြုနိုင်စေဖို့ ဖော်မြူးလာအာဟာရမှုန့်ကို ပြင်ဆင်ခြင်း • မိခင်နို့ရည်အား စုဆောင်းသိမ်းဆည်းခြင်း 	<p>- အေးခဲစွာသိမ်းဆည်းထားသော မိခင်နို့ရည်များအား ပြန်မွှေးခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> • ကလေးငယ်အား နို့ဘူးတိုက်ခြင်း • ကလေးအား လေတက်အောင်ပြုလုပ်ပေးခြင်း • ပန်းနေရာမှ လေတက်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း • ထိုင်လျက်အနေအထားဖြင့် ကလေးအားလေတက်အောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်း • ညလယ်ကောင်၌ အစာအာဟာရကျွေးမွေးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း • ကလေးအား အရည်သောက်သုံးခြင်းအဆင့်မှ အဖတ်စား တတ်သောအဆင့် ရောက်ရှိအောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း • ကလေးအား အဖတ်ပုံစံရှိအစားအသောက်များ ကျွေးမွေးရာ၌ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောပစ္စည်းများ • ကလေးငယ်အား အဖတ်အစားအစာများ ကျွေးမွေးခြင်း • အစားအစာများအား ကလေးကိုယ်တိုင် စားသောက်နိုင်စေဖို့ ပြင်ဆင်ပေးခြင်း • ကလေးတွေအတွက် ရှောင်ကြဉ်သင့်သော အစားအစာ ၆ မျိုး • ကလေးအား နို့ဖြတ်ခြင်း <p>အခန်း (၄) - ကလေးငယ်အိပ်စက်ဖို့ အစီအစဉ်များကို ရေးဆွဲခြင်း</p> <p>ကလေးငယ်အိပ်စက်မည့် နေရာအကျယ်အဝန်းအား သေချာစွာသတ်မှတ်ခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> • ကလေးအိပ်ရာအား စီစဉ်ခြင်း • ကလေးအိပ်စက်မည့် ခေါက်စုတင် • သင့်အိပ်ရာ • ကလေးအိပ်စက်နိုင်စေမည့် အခြေအနေများအား သေချာစွာ နားလည်ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> • ကလေးငယ်၏ အိပ်စက်သောပုံစံအမျိုးမျိုးအား နားလည်ခြင်း • ကလေးငယ်အိပ်စက်ခြင်းအတွက် ဇယားပုံစံကို အသုံးပြုခြင်း • ကလေးငယ်၏ အိပ်စက်ချင်သောစိတ်အား မြှင့်တင်ပေးခြင်း • ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့် • အခြားထိရောက်သော နည်းလမ်းများ (A-ပုံစံ) • အခြားထိရောက်သော နည်းလမ်းများ (B-ပုံစံ) • နေ့အချိန်မှာသာ နှစ်မြိုက်စွာ အိပ်စက်တတ်သောကလေးကို ညအချိန်မှာသာ နှစ်မြိုက်မြိုက် အိပ်စက်တတ်သူအဖြစ် ပြောင်းလဲပေးပါ • ကလေးအိပ်စက်နိုင်စေဖို့ အထောက်အပံ့များကို အသုံးပြုခြင်း • လက်တွန်းလှည်းကိုအသုံးပြုခြင်း • မော်တော်ကားကို အသုံးပြုခြင်း • ညလယ်ကောင်၌ အိပ်ရာမှနိုးထခြင်း • ကလေးငယ်အတွက် အရာဝတ္ထုများကိုသာ အပြောင်းအလဲ လုပ်ပေးခြင်း • နိုးကြားတက်ကြွမှု လွန်ကဲသောပြဿနာအားကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းခြင်း • အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ ချွတ်ယွင်းချက်များ <p>အခန်း (၅) - အထွေထွေ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း</p> <p>အနီးလဲလှယ်ပေးခြင်းကို နားလည်ခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> • အဝတ်အနီနှင့် တစ်ခါသုံးအနီးများ • အနီးပတ်ပေးပုံ • အနီးကြောင့် ယားနာပေါက်ခြင်းသဘောကို နားလည်ခြင်း 	<p>ကလေး၏ အညစ်အကြေးစွန့်သော အင်္ဂါအဖွဲ့ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များကို ခြေရာခံလေ့လာခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> • ဆီးအိမ်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတာဝန်များ • အူသိပ်အူမဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတာဝန်များ • ကလေးငယ်အား သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးခြင်း • ရေမြှုပ်ဖြင့် ကိုယ်လက်သန့်စင်ပေးခြင်း • ဇလုံတွင်းထည့်၍ ရေချိုးပေးခြင်း • ကလေးအား ရေချိုးကန်ဖြင့် ရေချိုးစေခြင်း • ကလေးဆံပင်အား သန့်စင်ပေးခြင်း • နား၊ နှာခေါင်း၊ လက်သည်းခြေသည်းများကို သန့်စင်စေခြင်း • ကလေးငယ်အား သွားတိုက်ပေးခြင်း • သွားများကို သန့်စင်ပေးခြင်းအဆင့်ဆင့် • သွားတိုက်တံဖြင့် တိုက်ခြင်း • ကလေးဆံပင်ကို တိုတောင်းစွာညှပ်ခြင်း • ကလေးအား ဝတ်စားဆင်ယင်ပေးပုံ • ကလေးကို ပုခြင်း၊ အေးခြင်းမှ အကာအကွယ်ပေးခြင်း • အဆုံးစွန်ပူစေခြင်းမှ ရှောင်ရှားနိုင်စေခြင်း • ကလေးအား အဆုံးစွန်အေးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း <p>အခန်း (၆) - ကလေးငယ်၏ အဆင့်ဆင့်ရှင်သန် ဖွံ့ဖြိုးခြင်း</p> <p>ကလေးငယ်၏ နှာခံကြောနှင့် အာရုံခံစားမှုဆိုင်ရာ အခြေအနေများကို ခြေရာခံလေ့လာခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> • အမြင်အာရုံနှင့်ဆိုင်သော အာရုံခံနာခံကြောများ (မျက်စိဖြင့်မြင်ခြင်း) • အကြားအာရုံနှင့်ဆိုင်သော အာရုံခံနာခံကြောများ (နားဖြင့်ကြားခြင်း) 	<ul style="list-style-type: none"> • တွန်းကန်မှုဖြင့် လှုပ်ရှားမှုဖြစ်စေသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ • အနံ့အာရုံနှင့်ဆိုင်သော အာရုံခံနာခံကြောများ (နှာခေါင်းဖြင့် အနံ့ခံခြင်း) • ကလေးငယ်၏ အလိုအလျောက်တုံ့ပြန်မှုများကို စမ်းသပ်ခြင်း • နို့ချိုစိုခြင်း၊ စုပ်ယူသောကံသုံးခြင်း၊ အစာအာဟာရများကို စုပ်ယူခြင်းနှင့်ဆိုင်သော အလိုအလျောက်တုံ့ပြန်မှု တုံ့ပြန်မှု • မွေ့နေကပ်ရှာဖွေခြင်းနှင့်ဆိုင်သော အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်မှု • မြေလက်၊ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို လှုပ်ရှား၊ ရုပ်သိမ်းနိုင်ဖို့အတွက် အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်မှုများကို စမ်းသပ်ခြင်း • အထိအတွေ့အပေါ် အလိုအလျောက်တုံ့ပြန်ခြင်းအား စမ်းသပ်ခြင်း • မြေလှမ်းလှမ်းခြင်းနှင့်ဆိုင်သော အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်မှုများ • လည်ပင်းလှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ အလိုအလျောက်တုံ့ပြန်မှု • ကာကွယ်ခြင်းနှင့်သက်ဆိုင်သော အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်မှုများ • ကလေးငယ်၏ အသက် ပထမ ၁ နှစ်အတွင်း အရေးပါသော အဖြစ်အပျက်များ • အသက် ၃ လအရွယ်နောက်ပိုင်း ကလေး၏ ထူးခြားသော တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုများ • အသက် ၆ လအရွယ်နောက်ပိုင်း ကလေး၏ ထူးခြားသော တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုများ • အသက် ၉ လအရွယ်နောက်ပိုင်း ကလေး၏ ထူးခြားသော တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုများ 	<ul style="list-style-type: none"> • အသက် ၁၂ လအရွယ်နောက်ပိုင်း ကလေး၏ ထူးခြားသော တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုများ • ကလေးငယ်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတိုးတက်မှု အခြေအနေအား တွက်ချက်ဆုံးဖြတ်ခြင်း • နှုတ်ဖြင့် ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း • ကလေးသဘာဝပြောဆိုသော စကားသံ • သဘာဝအတိုင်း ပြောဆိုခြင်း • ကလေးငယ်၏ လှုပ်ရှားရွေ့လျားနိုင်စွမ်း • ဝမ်းလျှားထိုးသွားခြင်း • မတ်တတ်စမ်းခြင်း • အမြင်တက်ခြင်း • လမ်းလျှောက်ခြင်း • လဲကျခြင်းအခြေအနေကို ဖြေရှင်းခြင်း • ခိုးရိမ်ပူပန်မှုအခြေအနေများကို သေချာစွာဖြေရှင်းခြင်း • ကလေး၏ စိတ်ကောက်၊ ဒေါသထွက်ခြင်း အခြေအနေအား ဖြေရှင်းခြင်း <p>အခန်း (၇) - ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုများ</p> <p>ကလေးငယ်ရှိသောပတ်ဝန်းကျင်၌ ကလေးလက်ဆော့သည့် ဒဏ်ကို ခံနိုင်သောပစ္စည်းများကို ထားရှိခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> • ကလေးလက်ဆော့သည့်ဒဏ် ခံနိုင်စေမည့် အထွေထွေ မဟာဗျူဟာ ရေးဆွဲခြင်း • မီးဖိုချောင်နှင့်သက်ဆိုင်သော မဟာဗျူဟာအစီအစဉ်များ • ရေချိုးခန်းနှင့်သက်ဆိုင်သော မဟာဗျူဟာအစီအစဉ်များ • အိပ်ခန်းနှင့်သက်ဆိုင်သော မဟာဗျူဟာအစီအစဉ်များ • ဧည့်ခန်းနှင့်သက်ဆိုင်သော မဟာဗျူဟာအစီအစဉ်များ 	<ul style="list-style-type: none"> • ကလေးချောင်းဆိုးရောဂါ • ကွဲဒဏ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း • ရေဓာတ်ကုန်ခန်း ဆုံးရှုံးခြင်း • ဝမ်းလျှော့ ဝမ်းပျက်ခြင်း • ဆေးဝါးကြောင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်း • နားအတွင်း ကူးစက်ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်း • အဖျားရောဂါ • လေထခြင်း • ကြီးထိုက်ခြင်း • ကလေး၏ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာ များကို အမျိုးအစားအဆင့်အတန်း ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း • အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့နေသောကလေးအား ပြုစုပုံအဆင့်ဆင့် • ကလေးအသက်ပြန်ရှူနိုင်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း • ကလေးငယ်၏ ကိုယ်အပူချိန်အား တိုင်းတာခြင်း • ဆေးဝါးဆိုင်ရာ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းများ • ပန်းနာရောင်ကျပ်ရောဂါ • ကလေးအရေပြားပေါ်၌ ဝက်ခြံကဲ့သို့အစက်အပြောက်များ • မွေးရာပါအမှတ်များနှင့် မွေးရာပါအနီရောင် အစက်အပြောက်များ • ထိမိ၊ တိုက်မိ၊ ဆောင့်မိခြင်းကြောင့် ဖူးရောင်သောဒဏ်ရာ ရရှိခြင်းနှင့် ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာများရရှိခြင်း • ကလေး၌ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော ရောဂါများ • နမိုးနီးယား အဆုတ်ရောင်ရောဂါ • ရုတ်တရက်တက်ခြင်း • အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဝေဒနာ
--	--	---	---	---	--	--	--	--	--