

မွေးရာမှ လေးဖက်တွားသွားချိန်အထိ ကလေးငယ်များ BIRTH - 9 MONTHS - BURMESE မွေးရာမှ- 9 လ အထိ



သင့် နို့စို့ကလေးငယ် သင်ယူနေသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ

နို့စို့ကလေးငယ်တိုင်းသည် သာမန်အားဖြင့် တူညီသော အဆင့်ဆင့် အနေအထားအရ သူတို့၏ကိုယ်ပိုင် အတိုင်းအတာအတိုင်း ဖွံ့ဖြိုးကြပါသည်။ သင့် နို့စို့ကလေးငယ်သည် မွေးခါစမှစ၍ တွန့်လှမ်းပြီး လူးလိမ့်မည်။ 6 လ အရွယ်ခန့်တွင် စတင်၍တိုင်မည်ဖြစ်ပြီး 9 လ အရွယ်၌ လေးဖက်တွားသွားပါလိမ့်မည်။ သူတို့သည် အရာဝတ္ထုများကိုလည်း စတင်၍ လှမ်းဆွဲပြီး သူတို့၏ ပါးစပ်တွင်းသို့ ထည့်ပါလိမ့်မည်။ သူတို့ကြီးထွားလာသည့်အလျောက် သင့် နို့စို့ကလေးငယ်၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို နားလည်ခြင်းသည် သင့် ကလေးထံမှ ကြီးမားသော ဖျော်ရွှင်မှုကို သင် ရရှိရန် အထောက်အကူပြုမည်အပြင် သူတို့အား ဘေးကင်းလုံခြုံအောင် ထားရှိရန်အတွက် အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။

ရေချိုးပေးရန် အကြံဉာဏ်များ

- သင် လိုအပ်သည့် အရာတိုင်းကို လက်တစ်ကမ်းတွင် ထားရှိပါ။
- သင့် ကလေးငယ်အား ရေချိုးမည့်ရေလေးထဲ၌ မည်သည့်အခါမျှ စောင့်ရှောက်မှုကင်းမဲ့စွာဖြင့် မထားပါနှင့်။ သို့မဟုတ် ကလေးကြီးတစ်ဦး၏ စောင့်ရှောက်မှုအောက်၌ မထားပါနှင့်။
- သင့်ကလေးအား သူတို့ ရေထဲတွင်ရှိနေစဉ် လက်ဖြင့် အမြဲကိုင်တွယ်ထားပါ။ ရေအနီးအနားတွင် မည်သည့်အခါမျှ သူတို့ကို မျက်စိအောက်မှအပျောက်မခံပါနှင့်။ သို့မဟုတ် သူတို့အား စောင့်ရှောက်မှု ကင်းမဲ့စွာ မထားပါနှင့်။
- ရေလေးထဲ ရေဖြည့်စဉ် ရေအေးကို ဦးစွာဖြည့်ပြီးနောက် ရေနွေးကို ဖြည့်ပါ။ ယင်းနောက် ရေအေးထပ်ဖြည့်ပါ။ ရေအပူရှိန် သမမျှတအောင် နှင့် ရေပိုက်ခေါင်းအေးလာစေရန် သမအောင်မွှေပေးပါ။

အစာကျွေးရန် အကြံဉာဏ်များ

- နို့ဘူးတိုက်လျှင် အမြဲတမ်း နို့၏အပူချိန်ကို သင့် နို့စို့ကလေးအား မတိုက်ကျွေးမီ စစ်ဆေးပါ။ မိုက်ကရိုဝေ့ဖြင့် အပူပေးသည့် နို့သည် မျှတတပူနေသည် မဟုတ်သဖြင့် နို့အပူချိန် မျှတနေအောင် ဘူးကို အမြဲတမ်းလှုပ်ပါပေးပါ။
- သင့် နို့စို့ကလေးအား နို့တိုက်ကျွေးနေစဉ် အမြဲတမ်း ကြီးကြပ်ပါ။ မည်သည့်အခါမျှ သင့်ကလေးအား နို့ဘူးတပ်ပေးပြီး တစ်ယောက်တည်း မထားပါနှင့်။
- အစာအစား အမာများကို စတင်ကျွေးသည့်အခါ လည်ပင်းမတစ်ဆို့ရန် အစားအစာများကို အသေအချာ ချေမွပေးပါ။
- သင့် ကလေးငယ်အား ဆေးတိုက်ကျွေးသည့်အခါ ဆေးဘူးခွံ အညွှန်းစာတမ်းကို အသေအချာ ဖတ်ရှုပြီး ညွှန်ကြားထားသည့် ဆေးပမာဏထက် ကျော်လွန်၍ မည်သည့်အခါမျှ မတိုက်ပါနှင့်။
- သင့်ကလေးငယ်ကို ခုံမြင့်ပေါ်တွင်ထားပြီး 5 ဆင့်တပ် သိုင်းကြီးဖြင့် မြဲအောင်လုပ်ပါ။
- သင့် ကလေးငယ်ကို ဖွေဖက်သည့်အခါ ပူသောသောက်စရာများကို အမြဲတမ်း အောက်ချထားပါ။ အကယ်၍ ဖိတ်စဉ်လျှင် ပူသောသောက်စရာများသည် မြင်းထန်သော အခြေပြားလောင်မှုများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အိပ်စက်ခြင်း

- ဩစတြေးလျနိုင်ငံ စံနှုန်း AS/NZS 2172 နှင့်ကိုက်ညီသည့် ကလေး ကုတင်ကိုသာ သုံးပါ။
- ကလေးကုတင်ကို ပြတင်းပေါက်များနှင့် ခန်းစည်းကြီးများ သို့မဟုတ် လျှက်ကာကြီးများတို့မှ အဝေးတွင် ထားပါ။ ခန်းစီးနှင့်လျှက်ကာကြီးများကို လက်လှမ်းမီသော နေရာတွင် လုံခြုံသည့် ကိရိယာများဖြင့် လုံခြုံစွာ ထားသို့ပါ။
- သင့် ကလေးငယ်ကို ပက်လက်လှန် အနေအထားဖြင့် အမြဲတမ်းအိပ်စေပြီး သူတို့၏ ခြေထောက်ကို ကုတင်၏ အောက်ခြေနေရာ၌ ထားပါ။
- ကလေးကုတင်ထဲ၌ ခေါင်းအုံးများ သို့မဟုတ် အကာများကို မထားပါနှင့်။
- သွားရည်ခံများနှင့် နို့သီးခေါင်း (ချိုလိမ်) သိုင်းကြီးများ/ဖဲကြီးတို့ကို ဖယ်ရှားထားပါ။
- အသက်ရှူမှုနှုန်းကျပ်နိုင်သောကြောင့် သင့် ကလေးငယ်အား ကလေးထိုင် တွန်းလှည်းပေါ်တွင် မသိပ်ပါနှင့်။
- အလွယ်တကူ ရွေ့လျားနိုင်သည့် ကလေးကုတင်ကို အကယ်၍ သုံးလျှင် လုံခြုံစွာ မတ်နေအောင် ထားပါ။ မည်သည့်အခါမျှ အပိုအရာအစုံများ သို့မဟုတ် မွှေယာများကို မသုံးပါနှင့်။
- ဘေးကင်းလုံခြုံသည့် အိပ်စက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုသော အချက်အလက်များ အတွက် SIDS နှင့် KIDS ကို www.sidsandkids.org တွင်ကြည့်ရှုပါ။

ထိခိုက်မှု အဖြစ်များသည့် အကြောင်းရင်းများ

- အဝတ်အစား လဲလည်သည့်စားပွဲများ၊ ခုံတန်းရှည်များနှင့် ကုတင်များပေါ် မှ လိမ့်ကျခြင်း သို့မဟုတ် ခုံမြင့်၊ ကလေးတွန်းလှည်းများ၊ တွန်းလှည်းများ၊ ဖောင်စားများနှင့် ကလေးလမ်းလျှောက်လှည်းများပေါ် မှ ပြုတ်ကျခြင်း
- သေးငယ်သော အရာဝတ္ထုများဖြင့် လည်ပင်းတစ်ဆို့ခြင်း
- ကလေးအပေါ် ပူသောသောက်စရာများ ယိုဖိတ်စင်ခြင်းကြောင့် အပူလောင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပူသောသောက်စရာများကို ကလေးမှတွန်းဖယ်မှုကြောင့် အပူလောင်ခြင်း
- မီးဖို၊ အသားကင်ဖို သို့မဟုတ် အပူပေးစက် ကဲ့သို့သော ပူသောအရာများကို ထိတွေ့မိ၍ အပူလောင်ခြင်း
- အထူးသဖြင့် ရေလေးများ နောက်ဖေး ရေကူးကန်များနှင့် ရေနေစိမ်းကန်များတွင် ရေနှစ်ခြင်း
- အဆိပ်အထောက်များနှင့် ဆေးဝါးများကို သောက်မိခြင်း
- ခွေးကိုက်ခြင်း

အဝတ်အစား လဲလည်ပေးရန် အကြံဉာဏ်များ

- သင့် ကလေးငယ်အား အဝတ်အစား လဲလည်ပေးစားပွဲ၊ ထိုင်တန်းရှည် သို့မဟုတ် ကုတင်ပေါ်၌ မည်သည့်အခါမျှ တစ်ယောက်တည်း မထားပါနှင့်။
- သင့် ကလေးငယ်အား မည်သည့်အခါမျှ လည်ပင်းတစ်ဆို့စေသည့် ရှည်လျားသော သိုင်းကြီးများ၊ ဖဲကြီးများ သို့မဟုတ် ကြိုးများ ရှိသည့်အဝတ်အစားများကို မဝတ်စေပါနှင့်။
- ဦးလောင်မလွယ်သည့် စာတမ်းပါသည့် အဝတ်အစားများကို ရွေးပါ။



မွေးရာမှ လေးဖက်တွားသွားချိန်အထိ ကလေးငယ်များ မွေးရာမှ- 9 လ အထိ

ကစားရာနေရာ၌

- အပူပေးစက်များ၊ ကုလားထိုင်များ၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၊ ယာဉ်ထွက်ပေါက်များနှင့် လည်ပင်းတစ်ဆို့မည့် အန္တရာယ်ကဲ့သို့ အခြား အန္တရာယ်များတို့နှင့်အဝေးတွင် သင့်ကလေးအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံသော ကစားစရာနေရာကို လုပ်ပေးပါ။
- သန့်ရှင်းရေးသုံးကုန်ပစ္စည်းများ၊ ပိုးမွှားသတ်ဆေးများနှင့် ဆေးဝါးများ အပါအဝင် အဆိပ်အတောက် အားလုံးကို ကလေးများ လက်လှမ်းမီသော နေရာ၌ ထားပါ။ ကြမ်းပြင်မှ 1.5 မီတာမြင့်သော ဘီရို၌ ကလေးမဖွင့်နိုင်သော သော့ခတ်၍ထားပါ။
- ဆေးဝါးများပါရှိသော လက်ဆွဲအိတ်များကို ကလေးငယ်များ လက်လှမ်းမီသောနေရာတွင် ထားပါ။
- ခွေးများ၊ ကြောင်များကို ကလေးများနှင့်အတူ မထားပါနှင့်။ အချိန်တိုင်း နီးနီးကပ်ကပ် ကြီးကြပ်ပေးပါ။
- အကယ်၍ သင့်သည် bouncer သို့မဟုတ် Bumbo ထိုင်ခုံကိုသုံးလျှင် ၎င်းတို့ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ချပါမည်သည့်အခါမျှ ခုံးနေသည့်မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် မချပါနှင့်။
- ပြင်းထန်သော ထိခိုက်အန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်တတ်သောကြောင့် ကလေးလမ်းလျှောက်လှည်းများကို သုံးရန် မတိုက်တွန်းပါ။
- 30 စင်တီမီတာထက်နက်သော ရေကူးကန်များနှင့် ရေခဲအိုးကန်များ အားလုံးကို အန္တရာယ်ကင်း အကာအရံများ တပ်ဆင်ထားရမည်။ အကာအရံများနှင့် ဝိတ်တံခါးများကောင်းမွန်မှု ရှိမရှိ ပုံမှန် စစ်ဆေးပြီး ထိန်းသိမ်းထားပါ။
- ရေနစ်မည့်အန္တရာယ်လျော့နည်းလာစေရန် ရေသွင်း၍လမ်းလျှောက် သည့်ကန်များ/သေးခံများ အမှိုက်တောင်းများ/အမှိုက်ပုံးများ/ ရေလေးများတို့ကို အသုံးပြုပြီးတိုင်း ရေကိုဖယ်ထုတ်ထားပြီး ၎င်းတို့ကို ထောင်ထားပါ သို့မဟုတ် ပြားနေအောင် လေထုတ်ထားပါ။

အပြင် ထွက်သွားလာခြင်း

- 6 လအရွယ်အောက် ကလေးငယ်များသည် ယာဉ်အနောက်ဖက်ကို မျက်နှာမူ၍ သေသေချာချာတပ်ဆင်ထားပြီး ကလေး၏ကိုယ်နှင့် ကိုက်ညီထားသည့် အတည်ပြုထားသော ကလေး ထိုင်ခုံကို သုံးရမည်။ သင့်ကလေးငယ်သည် ယာဉ်အနောက်ဖက် မျက်နှာမူသည့် ကလေးထိုင်ခုံကို သူတို့၏ ထိုင်ခုံအရွယ်အစား မတော်တော့သည့် အရွယ်အထိ ဆက်လက်၍ သုံးသင့်သည်။ ယာဉ်အနောက်ဖက် မျက်နှာမူသည့် ထိုင်ခုံများ (ခန့်မှန်းခြေ အသက်အရွယ် 2-3 နှစ် အထိ ယာဉ်အနောက်ဖက် မျက်နှာမူသည့်ထိုင်ခုံ) ကို ဩစတြေးလျနိုင်ငံ၌ ဝယ်ယူပြီး အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- ခရီးမထွက်မီ သိုင်းကြိုးများကို အဝင်ခွင်ကျဖြစ်အောင် တပ်ဆင်ထားပါ။
- သင့်ကလေးငယ်အား မည်သည့်အခါမျှ ကားအတွင်း တစ်ယောက်တည်း မထားပါနှင့်။ အသေးအဖွဲ့ သွားယူသည့်တိုင်အောင် သင့်ကလေးကို တပါတည်းခေါ် သွားပါ။
- ဩစတြေးလျ စံနှုန်းများနှင့်အညီ အတည်ပြုထားသည့် ကလေးတွန်းလှည်းကို သုံးပြီး ဟန်ချက်မပျက်အောင် ကာကွယ်ရန် အိတ်အားလုံးကို တွန်းလှည်းအောက်တွင် ထားပါ။
- ကလေးတွန်းလှည်းများ၊ တွန်းလှည်းများနှင့် စုပါမားကက် တွန်းလှည်းများတွင် အမြဲတမ်း သိုင်ကြိုးကို သုံးပါ။ အချိန်တိုင်း သင့် ကလေးငယ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်မြဲနေအောင် ကိုက်ညီပေးပါ။
- ကလေးတွန်းလှည်းကို တစ်စက္ကန့်မျှလက်လှတ်ထားသည့် အခါပင်ဖြစ်စေ အမြဲတမ်း ဘရိတ် သုံးပါ။
- ဝေါ့ပါးပြီး လက်ရှည်အင်္ကျီနှင့် ဦးထုပ် ဝတ်ဆင်ပေးခြင်း၊ အရိပ်တွင် နေခြင်းနှင့် ကလေးငယ် နေပူခံလိမ်းဆေး သုံးခြင်းအားဖြင့် သင့်ကလေးငယ်အား နေပူလောင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါ။

ကစားစရာ အရုပ်များ

- အရုပ်များမှာ အသက်အရွယ်နှင့် သင့်တော်ပြီး ဝိုင်ခန့်ကာ လျှော်ဖွတ်နိုင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ချောမွေ့သည့် အဖျားအစွန်းများရှိပြီး မျိုချနိုင်သော အပိုင်းအစ သေးသေးများ မပါရှိစေရ။

အထွေထွေ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အကြံဉာဏ်များ

1. ကလေး၏ ရှုထောင့်မှနေ၍ အန္တရာယ်များကို ကြည့်ရှုရန် အိမ်တစ်ဝိုက် လိုက်လံကြည့်ရှုပါ။
2. ကောင်းသော စံပြု တစ်ယောက်အဖြစ်နေပါ။ သင့် ကလေးသည် သင် လုပ်သမျှ အရာရာကို စောင့်ကြည့်မည်ဖြစ်ပြီး သင့်အား အတုရိုးမည်ဖြစ်သည်။
3. သင့် ကလေးထိုင်ခုံကို အတတ်ပညာရှင်တစ်ဦးဖြင့် တပ်ဆင်ပါ သို့မဟုတ် စစ်ဆေးစေပါ။
4. လှေကား အကာများ၊ မီးခိုးအကာများ၊ မီးနှင့် အပူပေးစက် အကာများ၊ မီးလှေတပ်ဆင်နေရာအကာများနှင့် အိမ်ထောင်ပရိဘောဂ အစွန်းဒေဒါဒ်အကာများကို တပ်ဆင်ထားပါ။
5. သင့် ကလေး၏ အိမ်ခန်းနှင့် အခြား အိမ်ခန်းအပြင်ဖက်ရှိ စင်္ကြံလမ်းတွင်လည်း မီးအချက်ပေးကိရိယာကို တပ်ဆင်ထားပါ။ မီးအချက်ပြကိရိယာများကို လစဉ် စစ်ဆေးပါ။ ဓါတ်ခဲများကို နှစ်စဉ် လဲလှယ်ပေးပါ။
6. အကယ်၍ သင့်ကလေးသည် အမူလောင်လျှင် ချက်ချင်း မီးကျနေသည့် ဝိုက်ရေအောက်တွင် မိနစ် 20 ထားပါ။ ရေခဲရေ ရေခဲ၊ ဝေပတ် သို့မဟုတ် ဆီတို့ကို မသုံးပါနှင့်။

ကလေး ကားထိုင်ခုံများနှင့် ရေကူးကန်၊ ရေခဲအိုးကန် အကာအရံ စည်းမျဉ်းများအတွက် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအပါအဝင် ဤအချက်အလက်စာရွက်ပါ အကြောင်းအရာတစ်ခုခုနှင့်ပတ်သက်သည့် အသေးစိတ်အချက်အလက်များ ပိုမိုသိရှိလိုပါက ကျေးဇူးပြု၍ www.kidsafevic.com.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။



ပိုမိုသော အချက်အလက်များ အတွက်

Kidsafe Victoria	9036 2306	အဆိပ်အတောက် သတင်းအချက်အလက် စင်တာ	13 11 26
မိခင်မွေးဖွားဆိုင်ရာနှင့် ကလေး ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ 24 နာရီ ဖုန်းလိုင်း	13 22 29	Raising Children Network	www.raisingchildren.net.au
ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ် သုံးစွဲသူရေးရာဆိုင်ရာ ကစားစရာအရုပ်နှင့် မွေးကင်းစကလေး ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ဖုန်းလိုင်း	1300 364 894	ကလေးထိန်းကျောင်းရေးဆိုင်ရာ အရေးပေါ် ဖုန်း ဗစ်တိုးရီးယား	132 289