

လှုပ်ရှားနေသည့် လေးဖက်သွား အရွယ်ကလေးများ 9-18 MONTHS - BURMESE 9-18 လ



သင့် လေးဖက်သွားအရွယ်ကလေး သင်ယူနေသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ

သင့် လေးဖက်သွားအရွယ်ကလေးသည် ပိုမို၍ လှုပ်ရှားလာမည်ဖြစ်ပြီး စတင်၍ လမ်းလျှောက်လာပါမည်။ သူတို့သည် အလွန်သိချင်စိတ်လည်း များလာပါမည်။ ဘီရိုတံခါးများကို ဖွင့်မည်၊ မီးခလုတ်များကို ဖွင့်မည်၊ ပိတ်မည်၊ သူတို့သိသည့် အရာများကို ဝှက်ထားသည့်တိုင်အောင် ရှာမည်။ ဤအသက်အရွယ်၌ သင့် လေးဖက်သွားအရွယ်ကလေးသည် အရာရာကို သူတို့ ပါးစပ်ထဲထည့်၍ 'စစ်ဆေး' လိုကြသည်။ လေးဖက်သွားအရွယ်ကလေးများသည် လူကြီးများ၏ လုပ်ရပ်များကို အတုခိုးကြသောကြောင့် မိဘများအနေဖြင့် သေးကင်းသော အမူအကျင့်ကို စံပြလုပ်ထားရန် အရေးကြီးပါသည်။

ရေချိုးပေးရန် အကြံဉာဏ်များ

- သင့် ရေချိုးခန်းအတွင်း သုံးသည့်ရေပူကို အများဆုံး 50°C ထားပါ။ အကြံဉာဏ် အတွက် လိုင်စင်ရ ပိုက်ပြင်ဆရာနှင့်ဆွေးနွေးပါ သို့မဟုတ် အတတ်ပညာရှင် ပိုက်ပြင်ဆရာ အဖွဲ့အစည်းနှင့်ဆွေးနွေးပါ။
- ရေလေးထဲ ရေဖြည့်စဉ် ရေအေးကို ဦးစွာဖြည့်ပြီးနောက် ရေနွေးကို ဖြည့်ပါ။ ယင်းနောက် တစ်ဖန် ရေအေးကိုထည့်ဖြည့်ပြီး အသေအချာ ရောနှောစေပါ။ ရေပိုက်ခေါင်းကို အေးအောင်ထားပြီး ရေအပူချိန်ကို မျှတနေအောင်ထားပါ။
- သင့် ကလေးကို ရေချိုးမပေးမီ ရေ၏ အပူချိန်ကို အမြဲတမ်း စစ်ဆေးပါ။ ရေသည် 38°C ထက်ပို၍ မရှိသင့်ပါ။
- ရေချိုးနေစဉ် သင့် ကလေးနှင့် အမြဲတမ်း အတူနေပါ။ တယ်လီဖုန်း သို့မဟုတ် တံခါးလူခေါ်ခေါင်းလောင်းကဲ့သို့ အခြား အာရုံစိုက်စရာ အိမ်တွင်းကိစ္စတစ်ခုခု ရှိလာသည့်အခါ သင့်နှင့်အတူ သင့်ကလေးကို ခေါ်သွားပါ။ ရေချိုးရေလေးထဲတွင် လေးဖက်သွားအရွယ်ကလေးကို ကလေးကြီးတစ်ယောက်က ကြီးကြပ်ရန် မည်သည့်အခါမျှ မထားပါနှင့်။

အစားအစာရန် အကြံဉာဏ်များ

- သင့် ကလေးအား 5-ဆင့်သိုင်းကြိုးပါ ခုံမြင့်တွင် အမြဲတမ်း သိုင်းကြိုးတပ်၍ထားပါ။
- အစားအစာ အမာများကို ချေပေးပါ သို့မဟုတ် ကျက်အောင်ချက်ပါ။ ကလေးများသည် အစားအစာ အားလုံးဖြင့် လည်ဖျိုတစ်ဆို့နိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။
- သင် ပူသော သောက်စရာအရည်တစ်ခုခုကို ကိုင်တွယ်ထားစဉ် မည်သည့်အခါမျှ သင့်ကလေးကို မချီထားပါနှင့်။ ဖိတ်စဉ်ပါက သင့်ကလေးအား ဆိုးဆိုးရွားရွား အပူလောင်စေနိုင်ပါသည်။

ထိခိုက်မှု အဖြစ်များသည့် အကြောင်းရင်းများ

- ကုတင်ပေါ်မှ လိမ့်ကျခြင်း၊ ခုံမြင့်ပေါ်မှ လိမ့်ကျခြင်း၊ ကလေးထိုင်တွန်းလှည်း၊ တွန်းလှည်း၊ ကစားကွင်းကိရိယာ၊ ဈေးဝယ်တွန်းလှည်းတို့ပေါ်မှ လိမ့်ကျခြင်း သို့မဟုတ် လှေကားများမှ လိမ့်ကျခြင်းနှင့် ဝရန်အာ၊ ကြမ်းခင်း၊ ကွပ်ပျပ်များပေါ်မှ လိမ့်ကျခြင်း။
- အစားအစာ သို့မဟုတ် ကစားစရာအရုပ်များကိုသို့ သေးငယ်သည့်အရာများကြောင့် လည်ဖျိုတစ်ဆို့ခြင်း။
- လေးဖက်သွားအရွယ်ကလေးမှာ ရေချိုးရေလေး၌ ရေပူပိုက်ကို ဖွင့်ခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ မီးဖိုပေါ်မှ အဖ်အိုးကို ဆွဲယူခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကောင်းမီးဖို၊ မီးပူကဲ့သို့ ပူသောအရာများကို ထိတွေ့ခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ၎င်းတို့ကိုယ်ပေါ် ရေပူနှင့် သောက်စရာအပူများ မှောက်ကျခြင်းအားဖြင့် အရေပြား အပူလောင်ခြင်း။
- ပန်းကန်ဆေးစက်သုံး ပေါင်းဒါမူန့်များနှင့်ဆင်ခြာမှုန့်များအပါအဝင် အိမ်သုံး ဓါတုပစ္စည်းများနှင့် ဆေးဝါးများကို ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်ခြင်း။
- ဖန်၊ ဓါ၊ သံဘူးများနှင့် အခြားရွှန်သော အရာများတို့ကြောင့် ပြတ်ရဒက်ရာများ။
- လက်ချောင်းလေးများတံခါးကြားထဲ၌လည်းကောင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းသုံး ပြေးစက်နှင့် စက်တီးတို့ကြောင့် လက်ချောင်းဒက်ရာများ။
- ယာဉ်ထွက်ပေါက်များ၌ ယာဉ်များဖြင့် တိုက်မိခြင်း။

အိပ်စက်ရန် အကြံဉာဏ်များ

- မီးလောင်မလွယ်သည့် စာတမ်းပါသည့် အဝတ်အစားများကို ရွေးပါ။
- သွားရည်ခဲများနှင့် နို့သီးခေါင်း ဖဲကြိုးများကို သင့်ကလေးအား အိပ်စက်ရန် မချထားမီ ဖယ်ရှားပေးပါ။
- ကလေးကုတင်မွေ့ယာကို သင့် ကလေး လျှော့တက်ခြင်း လျှော့ဆင်းခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အနိမ့်ဆုံးနေရာတွင် ထားပါ။



လှုပ်ရှားနေသည့် လေးဖက်သွားအရွယ်ကလေးများ 9-18 လ

ကစားရာနေရာ၌

- နေလောင်ကာလိမ်းဆေးကို သုံးပြီး သင့်ကလေးအား ပေါ့ပါးသော အင်္ကျီလက်ရှည်နှင့် ဦးထုပ်ကို ဝတ်စေပါ။
- ရေကူးကန်၊ ရေသုံးကိရိယာ များနှင့် ယာဉ်ထွက်လမ်းကြောများ အပါအဝင် အန္တရာယ်များမှ ဝေးကွာသော နေရာတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး အရိပ်ရသည့် ကစားစရာနေရာတစ်ခုကို ဖန်တီးပေးပါ။ သင့်ကလေးအား ကစားစရာကိရိယာပေါ်တွင် ရှိနေစဉ် ကြီးကြပ်ပေးပါ။ ၎င်းတို့၏ အသက်အရွယ် ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်နှင့် ကိုက်ညီသည့် ကစားစရာကိရိယာများကို ရွေးချယ်ပါ။
- ကွန်ကရစ်လမ်းများ၊ ပန်းခြံထောင့်စွန်းနှင့် ခြံတိုင်များ အပါအဝင် မာကျောသော မျက်နှာပြင်ရှိသည့် အန္တရာယ်များမှ ဝေးသောနေရာတွင် ကစားစရာကိရိယာများနှင့် ကစားစရာအခန်းငယ်များကို တပ်ဆင်ပါ။ ကိရိယာအားလုံး၏ အောက်တွင် သားရေပြားကဲ့သို့ နူးညံ့ပြီး ထိခိုက်မှုသက်သာစေသော ပစ္စည်းများကို ထားပေးပါ။ လျှော့များ၊ တက်စရာကိရိယာများ၊ အလျားလိုက် ခေါင်လိုက် လှေခါးများ စသဖြင့်တို့သည် မြေပြင်မှ အမြင့် တစ်မီတာထက် အနိမ့်တွင် ရှိသင့်သည်။
- သင့် ပန်းခြံတွင် ပေါက်ကောင်းပေါက်နေနိုင်သည့် အဆိပ်ပင်များကို ရှာပြီး ဖယ်ရှားပါ။ သို့မဟုတ် လက်လှမ်းမမီနိုင်သော ချိတ်ဆွဲထားသည့် ခြင်းတောင်းတစ်ခုထဲ ထည့်ထားပါ။
- ငါးကန်များကဲ့သို့ ရေပါရှိသည့် အလှဆင်တန်ဆာများကို ပိုက်ကွန်ဖုံးပေးထားပါ။ သို့မဟုတ် ဘောင်ခတ်ပေးထားပါ။
- ပိုးမွှားသတ်ဆေးများ၊ ပေါင်းသတ်ဆေးများ၊ မြက်ရိတ်စက်နှင့် အခြား လောင်စာများ၊ သုတ်ဆေးဖျော်အရည်များ၊ သုတ်ဆေးများတို့ကို ကလေးများ လက်လှမ်းမမီသောနေရာ၌ ထားပါ။
- 30 စင်တီမီတာထက်နက်သော ရေကူးကန်များနှင့် ရေခန်းစိမ့်ကန်များ အားလုံးကို အန္တရာယ်ကင်း အကာအရံများ တပ်ဆင်ထားရမည်။
- အကာအရံများနှင့် ဂိတ်တံခါးများကို ကောင်းမွန်မှုရှိကြောင်း သေချာစေရန် ပုံမှန် စစ်ဆေးပြီး ထိန်းသိမ်းထားပါ။
- ကလေးကစားသည့် ရေကန်ငယ်များကို သုံးပြီးသည့်အခါတိုင်း ရေသွန်ပစ်ပြီး ဒေါင်လိုက်ထားပါ။ သို့မဟုတ် ပြားချပ်အောင် လေထုတ်ပြီး ကလေးများမှ အဝေးတွင် ထားပါ။ အခြားသော ရေကန်နိုင်သည့် အန္တရာယ် အလားအလာများကို သတိပြုပါ။ သေးခံပုံးများ၊ အမှိုက်ပုံးများ၊ ရေပြည့်နေပြီး အပြင်တွင်ထားခဲ့သည့် ရေချိုးရေလေးများ နှင့် ဘူးများ အပါအဝင်ဖြစ်သည်။
- ကားများ အနီးအနားတွင် သင့်ကလေးများကို ကြီးကြပ်ပေးပါ။ ယာဉ်ထွက်လမ်းကြောများကို ကစားစရာနေရာအဖြစ် မသုံးသင့်ပါ။
- ကြီးကြပ်မှု မရှိဘဲ တိရစ္ဆာန်များနှင့်ကစားရန် သင့်ကလေးအား မည်သည့်အခါမျှ ခွင့်မပြုပါနှင့်။

ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အတွက် အထွေထွေ အကြံဉာဏ်များ

1. သင့်တွင် လက်ရှိအသုံးဝင်သော အရေးပေါ် အသက်ကယ်နည်း(CPR)/ ရှေးဦးသူနာပြုစနည်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ ရှိရပါမည်။
2. သင့် ကလေး၏ ကားထိုင်ခုံကို ကလေးများ ကြီးထွားလာသည့်အလျောက် ၎င်းတို့နှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်စေရန် ချိန်ညှိပေးပါ။ ကလေး ကားထိုင်ခုံ တပ်ဆင်ထားပုံကို ကားထိုင်ခုံတပ်ဆင်မှု ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်အား စစ်ဆေးခိုင်းပါ။
3. သန့်ရှင်းရေးသုံးကုန်ပစ္စည်းများ၊ ပိုးမွှားသတ်ဆေးများနှင့် ဆေးဝါးများ အပါအဝင် အဆိပ်အတောက် အားလုံးကို ကလေးများ လက်လှမ်းမမီသော နေရာ၌ ထားပါ။ ကြမ်းပြင်မှ 1.5 မီတာမြင့်သော ဘီရိုတွင် ကလေးမဖွင့်နိုင်အောင် သော့ဖြင့်ခတ်ထားလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။
4. တိရစ္ဆာန်များ အနီးအနားတွင် ရှိနေသည့်အခါ သင့် လေးဖက်သွားအရွယ် ကလေးအား အမြဲတမ်း နီးနီးကပ်ကပ် ကြီးကြပ်ပါ။ အထူးသဖြင့် မိသားစု အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ အနီးတွင်ဖြစ်သည်။
5. သင့် လေးဖက်သွားအရွယ် ကလေး၏ အသက်အရွယ် ဖွံ့ဖြိုးမှုတို့ကိုကိုညီညည့် ကစားစရာအရံများကိုသာ ဝယ်ပါ။
6. တံခါးများတွင် လက်မညှပ်စေမည့် ကိရိယာများကို တပ်ဆင်ထားပါ။
7. လှေကား အကာများ၊ မီးဖိုအကာများ၊ မီးနှင့် အပူပေးစက် အကာများ၊ မီးခလုတ်တပ်နေရာအကာများနှင့် အိမ်ထောင်ပရိဘောဂ ထောင့်စွန်းအကာများကို တပ်ဆင်ထားပါ။ အိမ်ခန်းနေရာ အပြင်ဖက်၌ မီးအချက်ပြကိရိယာများကို တပ်ဆင်ပါ။ ၎င်းတို့အား လစဉ် စစ်ဆေးပါ။ ဝါတ်ခဲကို နှစ်စဉ် လဲပေးပါ။

အပြင် ထွက်သွားလာခြင်း

- သင် ကားမှ ထွက်ခွာသည့်အခါ သင့် ကလေးကိုခေါ်သွားပါ။ အသေးအဖွဲ့ သွားယူရာ ရှိသည့်တိုင်အောင်ပင် သင်နှင့်အတူ ခေါ်သွားပါ။
- ထောက်ခံချက်ရထားပြီး စနစ်တကျ ခြံခြံ ချည်နှောင် ထိန်းညှိထားသည့် အနောက်ဘက် သို့မဟုတ် အရှေ့ဘက် မျက်နှာမူသည့် ကလေးကားထိုင်ခုံတစ်ခုကို အသုံးပြုပါ။ ယင်းသည် မော်တော်ယာဉ်နှင့် မှန်ကန်စွာ အံဝင်ခွင်ကျ တပ်ဆင်ထားသည့် သိုင်းကြိုးပါ ကလေးကား ထိုင်ခုံဖြစ်ရမည်။ သင့်ကလေးငယ်သည် ယာဉ်အနောက်ဖက် မျက်နှာမူသည့် ကလေးထိုင်ခုံကို ထိုင်ခုံအရွယ်အစား မတော်တော့သည့်အရွယ် မရောက်မချင်းဆက်လက်၍ သုံးသင့်သည်။ ထပ်တိုးချဲ့နိုင်သည့် ယာဉ်အနောက်ဖက် မျက်နှာမူသည့် ထိုင်ခုံများ (ခန့်မှန်းခြေ အသက်အရွယ် 2-3 နှစ် အထိ ယာဉ်အနောက်ဖက် မျက်နှာမူသည့်ထိုင်ခုံ) ကို ဩစတြေးလျနိုင်ငံ၌ ဝယ်ယူပြီး အသုံးပြုနိုင်သည်။
- သင့်ကလေးအား လမ်းပလက်ဖောင်းဘက်မှနေ၍ ကားပေါ် အတင်အချလုပ်ပါ။
- ကလေးလက်တွန်းလှည်း နှင့် ကလေးစီးလှည်းများ၏ ပတ္တမြားကြားတွင် လက်ညှပ်မိနိုင်သောကြောင့် လက်ချောင်းများကို ဂရုပြုပါ။

ပိုမိုသော အချက်အလက်များ အတွက်

Kidsafe Victoria	9036 2306	အဆိပ်အတောက် အချက်အလက် စင်တာ	13 11 26
မိခင်ဘားဗွားနှင့် ကလေး ကျန်းမာရေး ဖုန်းလိုင်း	13 22 29	Raising Children Network	
ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ် သုံးစွဲသူ ရေးရာ ကစားစရာအရပ်နှင့် နှိမ့်စားလေးငယ် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး လိုင်း	1300 364 894	www.raisingchildren.net.au	
		ကလေးထိန်းကျောင်းရေးဆိုင်ရာ အရေးပေါ် ဖုန်းလိုင်း ဗစ်တိုးရီးယား	132 289

ထောက်ခံသူ-



Education and Training

